Voedingswaarde van jou dieet

LEWENSORIËNTERING

Graad 5

GESONDHEID EN SIEKTES

Module 1

VOEDINGSWAARDE VAN JOU DIEET

In hierdie module wys ons op maniere waarop die voedingswaarde van jou dieet verbeter kan word. Ons noem minstens een voorbeeld t.o.v. keuse,

produksie, voorbereiding en bewaring van voedsel.

Eet en koop slim

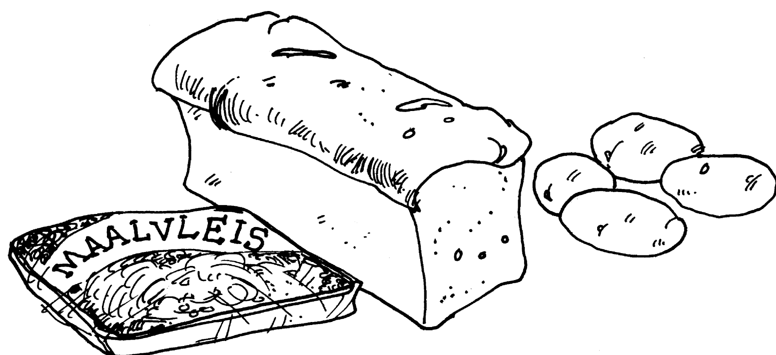
Dit is die einde van die maand, jou pa het sy salaristjek gekry en jy het pas gehoor dat jy daardie moeilike wiskundetoets geslaag het. Jou pa bied aan om jou by MacDoogles se inry-restaurant te gaan bederf met ‘n hamburger en skyfies. Kom ons kyk of jy nie ook jou eie gesondheidseksamen kan slaag en dalk ‘n beter keuse kan maak nie. Jy kan nog steeds ‘n hamburger en aartappelskyfies geniet, maar dalk met beter gevolge vir jou gesondheid en spaarrekening.



Dink ‘n bietjie hieroor na:

‘n Superburger met skyfies kos sowat R20,99. Hiervoor kry jy een frikkadel wat met sojameel en brood gemaak is en sowat een eetlepel vetterige maalvleis bevat. Jy kry een broodrolletjie sonder botter, twee lepels sous en skyfies wat in olie gebak is. Vir twee dae lank is ander mense se skyfies ook daarin gebak. Jy gaan waarskynlik aan sooibrand ly nadat jy die broodjie geëet het en die gevolge

probeer wegsluk met ‘n blikkie Cola-koeldrank wat R4,50 gekos het.



Vir dieselfde geld kon jy ‘n 500 g-pakkie maer maalvleis by die slaghuis of supermark gekoop het, asook ‘n volgraanbroodjie en vier aartappels wat vir ‘n gesin van vier ‘n baie gesonder ete bied. Na die ete sou julle almal gesonder gevoel het – veral as julle ‘n entjie gaan stap het in plaas van die motorrit na die inry-restaurant.

Al klink die kitskos na ‘n lekkerder opsie, is dit nie die slimste een nie. Leer van jongs af om twee keer te dink oor wat jy eet: hoeveel voedingswaarde dit bevat, hoe dit voorberei is, hoe vars dit is en met watter middels dit gepreserveer is sodat dit ‘n langer rakleeftyd kan hê.

AKTIWITEIT

OM TWEE KOSSOORTE MET MEKAAR TE VERGELYK

[LU 1.1]

Trek ‘n tabel met twee kolomme en vergelyk twee kossoorte met mekaar wat jy gereeld eet, maar waarvoor daar eintlik ‘n gesonder alternatief bestaan. Dink aan die prys, vetterigheid, preserveermiddels, ensovoorts.

Kossoort 1	Kossoort 2

Assessering

LU 1

GESONDHEIDSBEVORDERING

Die leerder is in staat om ingeligte besluite oor persoonlike,gemeenskaps-en omgewingsgesondheid te neem.

Dit is duidelik wanneer die leerder:

1.1 ondersoek en verslag doen oor maniere om die gehalte van kos en water in verskeie kontekste te

bewaar;

1.2 ’n plaaslike omgewingsgesondheidsprobleem ondersoek deur verskillende databronne te gebruik en beplan ’n strategie om die probleem die hoof te bied;

1.3 die simptome herken en oorsake van siektes wat plaaslik voorkom bespreek en strategieë om dit te voorkom;

1.4 die uitwerking van dwelmmisbruik verduidelik op ’n individu se gesondheid en sosiale verhoudings.

Memorandum

Graad 5-leerders is in 'n ontwikkelingsfase waarin hulle optimaal ontvanklik is vir die aanleer van vakinhoud wat te doen het met waardesisteme, geloof, en lewenstyl. Die Graad 5 opvoeder het dus hier 'n ideale geleentheid om leerders te begelei op die pad na verantwoordelike volwassewording. Dit is hier waar die morele gewete gevestig word. Waardes en norme wat 'n leerder op hierdie vlak internaliseer, sal hoogs waarskynlik vir die volgende agt jaar toonaangewend wees in sy keuses ten opsigte van gedrag, vriende, vakke en deelname aan gemeenskapsaktiwiteite.

Lewensoriëntering bied die ideale geleentheid aan

die opvoeder om sy verantwoordelikheid in hierdie verband na te kom. Veral die projekte wat in die modules aangebied word, kan geslaagde leerderbetrokkenheid bewerkstellig.

Kreatiwiteit en die vorming en uitspreek van eie opinies is baie belangrik. Dit is noodsaaklik dat leerders weet dat hulle ernstig opgeneem word deur hulle opvoeders. Sensitiewe, oop kommunikasie tussen opvoeder en leerder en ook tussen leerders onderling sal suksesvolle kommunikasiepatrone vestig. Dit is ook 'n goeie geleentheid vir die ontwikkeling van selfrespek en respek vir ander, en ook vir die gemeenskap en die land en sy wette.

Wedersydse respek impliseer onder andere dat u as opvoeder nie u eie geloos- of politieke oortuigings op die leerders sal afdwing nie. Binne ons nuwe onderwysbeleid is dit baie belangrik dat opvoeders nie die leerarea op hierdie manier sal misbruik nie. Dit is juis noodsaaklik dat inligting van dié aard so objektief moontlik aan die leerders oorgedra word. Op dié manier sal leerders verdraagsaamheid en begrip vir persone van ander kulture of gelowe ontwikkel.

Daar word aanbeveel dat die media (koerante, tydskrifte en televisie) maksimaal gebruik word. Sodoende kan die aktiwiteite direk met die leefwêreld van die leerders in verband gebring word.

Die inhoud van Lewensoriëntering in Graad 5 lê die fondament vir ‘n meer kognitiewe benadering tov probleemoplossing en konflikhantering in Grade 6 en 7. Dit is belangrik dat hulle groepvaardighede, rolspeltegniek en debattering deeglik onder die knie kry sodat hulle die meer gevorderde onderwerpe in die volgende twee grade sal kan hanteer.

Op fisieke vlak raak die gimnastiese oefeninge in Graad 5 meer gevorderd. Dit is belangrik dat daar gelet word op streng dissipline tydens groepspeletjies, danse en toertjies. Alhoewel die leerders dit in dié stadium bloot as pret sal beskou, bou dit die basis vir kontrole, balans en noukeurigheid wat in die hoër grade verwag sal word.

Die leerder word voorberei om ‘n verantwoordelike verbruiker te wees en gesonde keuses tov sy eie dieet te maak. Hy word ook toenemend op gesondheidsrisiko’s in sy omgewing en sy verantwoordelikheid met betrekking tot die behoud van gebalanseerde ekosisteme gewys. Waar daar in Graad 4 slegs vlugtig na sekere regte van die kind verwys is, kry die Graad 5-leerders die geleentheid om op hul regte en pligte as landburgers te fokus. Die sensitiewe saak van kindermishandeling word hier aangeroer. Opvoeders moet hulle verantwoordelikheid as konsultant , vertroueling en raadgewer in hierdie verband besef. Dit is hier waar ernstige probleme geïdentifiseer en voorkom kan

word. Dit is noodsaaklik dat opvoeders weet wat die korrekte prosedure is as hulle met gevalle van kindermishandeling te doen sou kry. Tydens besprekings oor aansteeklike siektes kan opvoeders ook ‘n groot rol speel in die voorkoming van lewensbedreigende siektes soos TB, cholera en vigs deur hierdie onderwerpe met die nodige erns te benader.

LEWENSORIËNTERING

Graad 5

GESONDHEID EN SIEKTES

Module 2

'n Gesonde spyskaart

AKTIWITEIT: OM 'N GESONDE SPYSKAART OP TE STEL.

[LU 1.1]

‘n Ryk, gesondheidsbewuste sakeman het vir jou en jou spanmaats genooi om die kinderspyskaart vir ‘n nuwe baie “cool” groen (dit beteken ‘omgewingsvriendelike’) restaurant te beplan. Wat sal julle keuse vir die spyskaart wees en hoekom? Dink ook aan nagereg en drinkgoed wat op die spyskaart kan wees. As daar genoeg tyd is, kan julle gerus so ‘n spyskaart ontwerp en illustreer. Moenie die pryse vergeet nie. Dink sommer ook ‘n interessante naam uit vir die restaurant.

Assessering

LU 1

GESONDHEIDSBEVORDERING

Die leerder is in staat om ingeligte besluite oor persoonlike,gemeenskaps-en omgewingsgesondheid te neem.

Dit is duidelik wanneer die leerder:

1.1 ondersoek en verslag doen oor maniere om die gehalte van kos en water in verskeie kontekste te bewaar;

1.2 ’n plaaslike omgewingsgesondheidsprobleem

ondersoek deur verskillende databronne te gebruik en beplan ’n strategie om die probleem die hoof te bied;

1.3 die simptome herken en oorsake van siektes wat plaaslik voorkom bespreek en strategieë om dit te voorkom;

1.4 die uitwerking van dwelmmisbruik verduidelik op ’n individu se gesondheid en sosiale verhoudings.

Memorandum

Die leerder word voorberei om ‘n verantwoordelike verbruiker te wees en gesonde keuses tov sy eie dieet te maak. Hy word ook toenemend op gesondheidsrisiko’s in sy omgewing en sy verantwoordelikheid met betrekking tot die behoud van gebalanseerde ekosisteme gewys. Waar daar in Graad 4 slegs vlugtig na sekere regte van die kind verwys is, kry die Graad 5-leerders die geleentheid om op hul regte en pligte as landburgers te fokus. Die sensitiewe saak van kindermishandeling word hier aangeroer. Opvoeders moet hulle verantwoordelikheid as konsultant , vertroueling en raadgewer in hierdie verband besef. Dit is hier waar ernstige probleme geïdentifiseer en voorkom kan word. Dit is noodsaaklik dat opvoeders weet wat die korrekte prosedure is as hulle met gevalle van kindermishandeling te doen sou kry. Tydens

besprekings oor aansteeklike siektes kan opvoeders ook ‘n groot rol speel in die voorkoming van lewensbedreigende siektes soos TB, cholera en vigs deur hierdie onderwerpe met die nodige erns te benader.

LEWENSORIËNTERING

Graad 5

GESONDHEID EN SIEKTES

Module 3

Ondersoek 'n Gesondheidsprobleem

Ons ondersoek ‘n omgewingsgesondheidsprobleem deur gebruik te maak van twee inligtingsbronne

Lees die onderstaande koerantberig wat in 'n dorpskoerant verskyn het. Beplan ‘n strategie om die probleem aan te spreek en identifiseer twee gesagsliggame wat daarby betrokke behoort te wees.

Tweederivier 'n gesondheidsgevaar ná afvalstorting

Volgens mnr. Jan Plaatjies, gesondheidsinspekteur van Bothasbosch, loop kinders wat die afgelope week in die Tweederivier geswem het, gevaar om weens maagaandoenings en hoofpyn ‘n hele paar dae baie siek te voel. Dit blyk dat die leerlooiery op die dorp onlangs weens ‘n tegniese fout giftige chemikalieë in die Tweederivier laat beland het. Laboratoriumtoetse wat gedoen is op die visse wat op die oewer gevind is, toon hoër as normale toksiese vlakke. Die fout die einde van die maand ongeskik vir menslike gebruik wees. Selfs deur net in die rivier te swem of te speel, loop mense gevaar om siek te word van die besoedelde water. Die rivier is ‘n gewilde speelplek vir skoolkinders van Bothasbosch.Ouers wat bekommerd is dat hulle kinders met die besmette water in aanraking gekom het, kan by die plaaslike kliniek aanklop om hulp. Volgens Plaatjies is die water nie lewensgevaarlik nie, maar kan kinders ernstige ongemak verduur indien

is dadelik reggestel, maar die water sal steeds tot		hulle daarmee in aanraking was.

AKTIWITEIT 1: OM 'N STRATEGIE TE BEPLAN WAT 'N PROBLEEM AANSPREEK

[LU 1.2]

Die klas verdeel in vier groepe. Groep 1 verteenwoordig die burgemeester en dorpsraad wat die probleem wat in die koerantberig beskryf word, moet hanteer. Groep 2 verteenwoordig die bestuur en regsverteenwoordiger van die leerlooiery. Groep 3 is die bekommerde ouergemeenskap van Bothasbosch en groep 4 bestaan uit mediese personeel van die plaaslike kliniek of hospitaal. Elke groep vergader en maak ‘n lys van griewe, probleme en oplossings rakende hierdie saak. Ruim gerus tyd in om ‘n mini-hofsaak te hou en gebruik materiaal wat tydens die “vergaderings” bymekaar gemaak is.

Griewe:

Probleme:

Oplossings:

AKTIWITEIT 2: OM 'N OPLOSSING TE VIND VIR 'N PROBLEEM

[LU 1.3]

Vind ten minste een koerantberig waarin een of ander omgewings-gesondheidsprobleem bespreek word. Kyk of jy ‘n oorsaak, gevolg en moontlike oplossing vir die probleem kan vind in die berig.

Assessering

LU 1

GESONDHEIDSBEVORDERING

Die leerder is in staat om ingeligte besluite oor persoonlike,gemeenskaps-en omgewingsgesondheid te neem.

Dit is duidelik wanneer die leerder:

1.1 ondersoek en verslag doen oor maniere om die gehalte van kos en water in verskeie kontekste te bewaar;

1.2 ’n plaaslike omgewingsgesondheidsprobleem ondersoek deur verskillende databronne te gebruik en beplan ’n strategie om die probleem die hoof te bied;

1.3 die simptome herken en oorsake van siektes wat plaaslik voorkom bespreek en strategieë om dit te

voorkom;

1.4 die uitwerking van dwelmmisbruik verduidelik op ’n individu se gesondheid en sosiale verhoudings.

Memorandum

Die leerder word voorberei om ‘n verantwoordelike verbruiker te wees en gesonde keuses tov sy eie dieet te maak. Hy word ook toenemend op gesondheidsrisiko’s in sy omgewing en sy verantwoordelikheid met betrekking tot die behoud van gebalanseerde ekosisteme gewys. Waar daar in Graad 4 slegs vlugtig na sekere regte van die kind verwys is, kry die Graad 5-leerders die geleentheid om op hul regte en pligte as landburgers te fokus. Die sensitiewe saak van kindermishandeling word hier aangeroer. Opvoeders moet hulle verantwoordelikheid as konsultant , vertroueling en raadgewer in hierdie verband besef. Dit is hier waar ernstige probleme geïdentifiseer en voorkom kan word. Dit is noodsaaklik dat opvoeders weet wat die korrekte prosedure is as hulle met gevalle van kindermishandeling te doen sou kry. Tydens besprekings oor aansteeklike siektes kan opvoeders ook ‘n groot rol speel in die voorkoming van lewensbedreigende siektes soos TB, cholera en vigs deur hierdie onderwerpe met die nodige erns te benader.

Bydrae tot 'n gesonder omgewing

LEWENSORIËNTERING

Graad 5

GESONDHEID EN SIEKTES

Module 4

BYDRAE TOT 'N GESONDER OMGEWING

AKTIWITEIT: OM 'N BYDRAE TOT 'N GESONDER OMGEWING

TE LEWER

[LU 1.2]

Die klasgroep kan gerus ‘n projek in die omgewing aanpak waardeur hulle ‘n positiewe bydrae kan lewer. Almal kan moontlik op ‘n Saterdag die rommel in en langs die plaaslike rivier gaan optel. Maak seker dat julle die projek veilig aanpak; dra bv. handskoene en moenie kaalvoet in die rivier loop nie. Vra julle ouers om betrokke te wees by die projek.



Assessering

LU 1

GESONDHEIDSBEVORDERING

Die leerder is in staat om ingeligte besluite oor

persoonlike,gemeenskaps-en omgewingsgesondheid te neem.

Dit is duidelik wanneer die leerder:

1.1 ondersoek en verslag doen oor maniere om die gehalte van kos en water in verskeie kontekste te bewaar;

1.2 ’n plaaslike omgewingsgesondheidsprobleem ondersoek deur verskillende databronne te gebruik en beplan ’n strategie om die probleem die hoof te bied;

1.3 die simptome herken en oorsake van siektes wat plaaslik voorkom bespreek en strategieë om dit te voorkom;

1.4 die uitwerking van dwelmmisbruik verduidelik op ’n individu se gesondheid en sosiale verhoudings.

Memorandum

Die leerder word voorberei om ‘n verantwoordelike verbruiker te wees en gesonde keuses tov sy eie dieet te maak. Hy word ook toenemend op gesondheidsrisiko’s in sy omgewing en sy verantwoordelikheid met betrekking tot die behoud van gebalanseerde ekosisteme gewys. Waar daar in Graad 4 slegs vlugtig na sekere regte van die kind

verwys is, kry die Graad 5-leerders die geleentheid om op hul regte en pligte as landburgers te fokus. Die sensitiewe saak van kindermishandeling word hier aangeroer. Opvoeders moet hulle verantwoordelikheid as konsultant , vertroueling en raadgewer in hierdie verband besef. Dit is hier waar ernstige probleme geïdentifiseer en voorkom kan word. Dit is noodsaaklik dat opvoeders weet wat die korrekte prosedure is as hulle met gevalle van kindermishandeling te doen sou kry. Tydens besprekings oor aansteeklike siektes kan opvoeders ook ‘n groot rol speel in die voorkoming van lewensbedreigende siektes soos TB, cholera en vigs deur hierdie onderwerpe met die nodige erns te benader.

LEWENSORIËNTERING

Graad 5

GESONDHEID EN SIEKTES

Module 5

AANSTEEKLIKE SIEKTES

Aansteeklike siektes

1. Tuberkulose (TB)

Tuberkulose is een van die aansteeklike siektes in Suid-Afrika wat die meeste lewens eis. Dit kan voorkom word deur inenting.

Hierdie siekte val enige deel van die liggaam aan, maar veral die longe is kwesbaar. Die siekte versprei hoofsaaklik deur spoegdruppeltjies wanneer iemand hoes. Koeie is ook draers van hierdie siekte. Wanneer die melk van ‘n besmette koei gedrink word, kry mense die kieme in.

Simptome van die siekte is ‘n kroniese gehoes. Lyers van die siekte hoes soms bloed uit en ervaar pyne op die bors. Gewigsverlies en nagsweet kom ook later voor. Indien hierdie siekte vroegtydig gediagnoseer word, kan dit met sukses behandel word. Klinieke oor die land het projekte wat help met die voorkoming, identifisering en behandeling van die siekte.

1. Cholera

Cholera word dikwels die “sluipende dood” genoem. Die kiem word aangetref in besmette water. Groot dele van ons land se riviere en damme bevat ongelukkig cholera-kieme. Waar lopende munisipale water nie beskikbaar is nie, bestaan die gevaar dat mense besmette water uit nabygeleë stroompies en vlak damme kan drink. Veral gemeenskappe waar menslike afval in die water gestort word, word deur hierdie dodelike siekte bedreig.

Dit is noodsaaklik om water te suiwer as daar ‘n moontlikheid bestaan dat die water met cholera-kieme besmet is. Voordat water veilig is om te drink, moet dit gesuiwer word. Hier is drie maniere waarop water gesuiwer kan word:

Deur water te stoor, word ‘n standhoudende bron van skoon water geskep. Wanneer die water ‘n rukkie in ‘n skoon houer gestaan het, sak die onsuiwerhede af ondertoe en word die water skoner.

Wanneer water in ‘n stadige stroompie deur skoon sand gegooi word, vind filtrasie plaas. Filtreerpapier is ‘n makliker, maar duurder manier om water te suiwer.

Wanneer water gekook word om kieme en parasiete te vernietig, vind sterilisasie plaas. Water is veilig as drinkwater as dit gekook word. Chemikalieë soos chloor kan ook gebruik word om water mee te suiwer.

AKTIWITEIT: OM WATER TE FILTREER EN SUIWER

[LU 1.3]

Skep versigtig (met handskoene aan) water uit ‘n plaaslike rivier of dam en filtreer en suiwer die water deur die genoemde drie prosesse toe te pas. Selfs al het julle die verskillende prosesse gevolg, moet die water liefs nie gedrink word nie. Vra eerder die wetenskaponderwyser om dit te toets vir

onsuiwerhede.

- HIV en Vigs

In Suid-Afrika is meer as drie miljoen persone tans HIV-positief. Hierdie siekte affekteer mans, vroue en kinders van alle ouderdomme, beroepe en bevolkingsgroepe in al die provinsies van ons land. Indien die huidige toename van infeksie nie afneem nie, sal een uit vier persone in die land teen die jaar 2010 HIV-positief toets. Binne tien jaar sal die siekte veroorsaak dat ‘n driekwartmiljoen Suid-Afrikaanse kinders weeskinders is.

Hoe om besmetting met hierdie dodelike virus te verhoed:

Beskou die probleem in ‘n ernstige lig en maak seker dat jy weet hoe die siekte versprei.

Maak gebruik van elke moontlike geleentheid om kennis hieroor op te doen.

Seks moet veilig beoefen word, maar moet in elk geval so lank as moontlik uitgestel word.

Moet nooit met bloed in aanraking kom nie. As iemand seerkry en bloei, roep eerder ‘n volwasse persoon om te help. As daar wel ‘n kans is dat jy aan die bloed kan raak, trek ‘n plastieksakkie sonder enige gate oor jou hande, hoewel dit beter is om plastiekhandskoene aan te trek.

Moet nooit ou spuitnaalde of naalde gebruik op enige manier nie.

Indien jy gaatjies in jou ore wil laat maak of ‘n tatoeëermerk op jou lyf wil laat aanbring, sorg dat dit by ‘n skoon, ordentlike plek gedoen word waar die naalde gesteriliseer word.

Dit is raadsaam om enige alkohol of dwelmmiddels heeltemal te vermy, aangesien dit jou weerstand teen besmetting met die virus aantas.

Assessering

LU 1

GESONDHEIDSBEVORDERING

Die leerder is in staat om ingeligte besluite oor persoonlike,gemeenskaps-en omgewingsgesondheid te neem.

Dit is duidelik wanneer die leerder:

1.1 ondersoek en verslag doen oor maniere om die gehalte van kos en water in verskeie kontekste te bewaar;

1.2 ’n plaaslike omgewingsgesondheidsprobleem ondersoek deur verskillende databronne te gebruik

en beplan ’n strategie om die probleem die hoof te bied;

1.3 die simptome herken en oorsake van siektes wat plaaslik voorkom bespreek en strategieë om dit te voorkom;

1.4 die uitwerking van dwelmmisbruik verduidelik op ’n individu se gesondheid en sosiale verhoudings.

Memorandum

Die leerderword voorberei om ‘n verantwoordelike verbruiker te wees en gesonde keuses tov sy eie dieet te maak. Hy word ook toenemend op gesondheidsrisiko’s in sy omgewing en sy verantwoordelikheid met betrekking tot die behoud van gebalanseerde ekosisteme gewys. Waar daar in Graad 4 slegs vlugtig na sekere regte van die kind verwys is, kry die Graad 5-leerders die geleentheid om op hul regte en pligte as landburgers te fokus. Die sensitiewe saak van kindermishandeling word hier aangeroer. Opvoeders moet hulle verantwoordelikheid as konsultant , vertroueling en raadgewer in hierdie verband besef. Dit is hier waar ernstige probleme geïdentifiseer en voorkom kan word. Dit is noodsaaklik dat opvoeders weet wat die korrekte prosedure is as hulle met gevalle van kindermishandeling te doen sou kry. Tydens besprekings oor aansteeklike siektes kan opvoeders

ook ‘n groot rol speel in die voorkoming van lewensbedreigende siektes soos TB, cholera en vigs deur hierdie onderwerpe met die nodige erns te benader.

LEWENSORIËNTERING

Graad 5

GESONDHEID EN SIEKTES

Module 6

KINDERREGTE EN - VERANTWOORDELIKHEDE

Hersien die twaalf regte en verantwoordelikhede van leerders op bladsy 11. Dit is reeds in graad 4

met julle behandel. ‘n Baie belangrike aspek van hierdie reëls is dat dit ook van jou sekere verantwoordelikhede vereis en dat jy ook die regte van ander leerders, jou opvoeders en jou ouers moet eerbiedig.

AKTIWITEIT: OM OOR DIE REGTE EN VERANTWOORDELIKHEDE VAN LEERDERS TE BESIN

[LU 1.4]

Die klas verdeel in vier groepe. Twee groepe bespreek elkeen ses van die twaalf regte van leerders en twee groepe bespreek elk ses van die twaalf pligte van leerders. Dit is belangrik dat julle besef dat daar vir elke reg ook ‘n plig is. Na die bespreking vertel die eerste groep hoe hulle oor die ses regte voel wat hulle bespreek het. Daarna gee die groep wat die ses ooreenstemmende pligte bespreek het, hulle mening. Die ander twee groepe volg op dieselfde wyse.



(**a**) **Regte** van leerders:

1. Om opgevoed te word en om geestelik en fisiek te ontwikkel

2. Om deur grootmense versorg en gelei te word

3. Om regverdig en met respek behandel te word

4. Om toegang te hê tot inligting

5. Om die kans te hê om ‘n bydrae te lewer in die gemeenskap

6. Om binne ‘n veilige omgewing te wees wat leer verseker

7. Om teen jou eie pas te ontwikkel

8. Om na die hoogste standaarde te mik

9. Om soos ‘n individu behandel te word

10. Om deur opgeleide opvoeders onderrig te word

11. Om onderrig te ontvang en te mag praat in die taal van jou keuse

12. Om toegelaat te word om jou kultuur en geloofsoortuigings uit te leef.

(**b**) **Verantwoordelikhede** van leerders:

1. Om te luister, te leer en bereid te wees om opgevoed te word

2. Om grootmense te respekteer en te ondersteun

3. Om ander met waardigheid en respek te behandel en daarop ingestel te wees om hulle regte te beskerm

4. Om ander toe te laat en te help om te kommunikeer

5. Om saam met ander onderrig te word en hulle ook te help leer

6. Om met ander saam te werk en ‘n veilige omgewing te verseker

7. Om verskille in ander mense waar te neem, te aanvaar en terespekteer

8. Om toegang tot inligting te soek en fluks te werk

9. Om ander as individue te respekteer

10. Om bereid te wees om opgevoed te word, saam te werk en met konsentrasie te luister

11. Om te leer om ander se taalverskille te aanvaar

12. Om bereid te wees om ander se kultuur- en geloofsoortuigings te aanvaar, te respekteer en te

help beskerm.

Assessering

LU 1

GESONDHEIDSBEVORDERING

Die leerder is in staat om ingeligte besluite oor persoonlike,gemeenskaps-en omgewingsgesondheid te neem.

Dit is duidelik wanneer die leerder:

1.1 ondersoek en verslag doen oor maniere om die gehalte van kos en water in verskeie kontekste te bewaar;

1.2 ’n plaaslike omgewingsgesondheidsprobleem ondersoek deur verskillende databronne te gebruik en beplan ’n strategie om die probleem die hoof te bied;

1.3 die simptome herken en oorsake van siektes wat plaaslik voorkom bespreek en strategieë om dit te voorkom;

1.4 die uitwerking van dwelmmisbruik verduidelik op ’n individu se gesondheid en sosiale verhoudings.

Memorandum

Die leerder word voorberei om ‘n verantwoordelike verbruiker te wees en gesonde keuses tov sy eie dieet te maak. Hy word ook toenemend op gesondheidsrisiko’s in sy omgewing en sy verantwoordelikheid met betrekking tot die behoud van gebalanseerde ekosisteme gewys. Waar daar in Graad 4 slegs vlugtig na sekere regte van die kind verwys is, kry die Graad 5-leerders die geleentheid om op hul regte en pligte as landburgers te fokus. Die sensitiewe saak van kindermishandeling word hier aangeroer. Opvoeders moet hulle verantwoordelikheid as konsultant , vertroueling en raadgewer in hierdie verband besef. Dit is hier waar ernstige probleme geïdentifiseer en voorkom kan word. Dit is noodsaaklik dat opvoeders weet wat die korrekte prosedure is as hulle met gevalle van kindermishandeling te doen sou kry. Tydens besprekings oor aansteeklike siektes kan opvoeders ook ‘n groot rol speel in die voorkoming van lewensbedreigende siektes soos TB, cholera en vigs deur hierdie onderwerpe met die nodige erns te benader.

LEWENSORIËNTERING

Graad 5

GESONDHEID EN SIEKTES

Module 7

MISHANDELING VAN KINDERS

Probeer om saam met julle opvoeder drie voorbeelde van mishandeling of misbruik te identifiseer. Kyk wat ons land se grondwet daarvan

sê en maak dan voorstelle oor hoe om sulke gevalle te hanteer.

AKTIWITEIT 1:

OM DIE REGTE VAN KINDERS WAT MISHANDEL WORD, TE IDENTIFISEER

[LO 1.4]

Identifiseer die regte wat bedreig word wanneer ‘n kind mishandel word of swaarkry a.g.v. misbruik van verslawende middels deur hulle ouers.

Skryf dit hier neer:

a) **Regte** van opvoeders:

1. Om te onderrig

2. Om met respek en waardigheid behandel te word

3. Om vergoeding te ontvang waarvan hulle kan lewe

4. Om ‘n opinie uit te spreek

5. Om die vlak van opvoeding op te bou en te verbeter

6. Om veilig te wees

7. Om uitdagings te hanteer

8. Om tyd te hê vir hulle gesinne.

b) **Pligte** van opvoeders:

1. Om professioneel te onderrig

2. Om ander met respek en waardigheid te behandel en gesteld te wees op ander se regte

3. Om fluks en stiptelik te wees en ‘n positiewe bydrae tot onderwys te lewer

4. Om opvoedkundige hulpmiddels tot leerders se beskikking te stel

5. Om deurdagte en betekenisvolle bydraes te maak

6. Om ‘n skoolomgewing te skep wat effektiwiteit van leer en onderrig verhoog

7. Om die skoolomgewing veilig te hou

8. Om ander se potensiaal te erken en uit te bou

9. Om tyd toe te laat vir ander se verpligtinge en belangstellings.

Watter pligte van opvoeders het betrekking op die veiligheid van die leerder?

Skryf hulle neer:

Hier volg ‘n vraelys wat jy op jou eie moet

beantwoord. Onthou, dit is nie ‘n toets waarin antwoorde reg of verkeerd gemerk sal word nie. Dit is vrae waaroor jy mooi moet nadink en dan eerlik *ja* of *nee* moet antwoord. Jy hoef nie hierdie vraelys met jou klasmaats te bespreek nie. As jy sterk voel daaroor dat jy dit nie vir jou klasopvoeder wil inhandig nie, hoef jy ook nie. Miskien wil jy dit eerder vir jou skoolhoof of ‘n ander volwasse persoon gee vir wie jy vertrou.

AKTIWITEIT 2:

OM 'N VRAELYS MET VERTROULIKE INLIGTING IN TE VUL

[LO 1.4]

Antwoord net *Ja* of *Nee* op die volgende stellings:

(a) My pa slaan my so hard dat daar stukkende plekke op my lyf is.

(b) ‘n Grootmens wat vir my moet sorg, vat dikwels aan my op ‘n manier wat my onveilig laat voel.

(c) Daar is dikwels nie genoeg geld in die huis om kos te koop nie, omdat my ma of pa eerder drank koop daarmee.

(d) ‘n Opvoeder by die skool vat aan my op plekke wat privaat is in ruil vir goeie punte in ‘n toets of op my rapport.

(e) My broer of suster tree dikwels baie vreemd op en spuit hulle self met dwelmmiddels in.

(f) ‘n Skoolmaat het al vir my dwelmmiddels in die vorm van pille of daggasigarette aangebied.

(g) Ek drink ‘n paar slukke van die sterk drank in my pa se drankkabinet as ek baie ongelukkig voel.

(h) My pa slaan my ma somtyds wanneer sy nie doen soos hy sê nie.

(i) ‘n Groep jongmense in my buurt sê hulle gaan my seermaak as ek iets onwettigs nie wil doen nie.

1. Daar is iemand wat my gereeld seermaak, maar my laat belowe dat ek dit vir niemand sal sê nie.

As jy op een of meer van hierdie vrae ‘n eerlike *Ja* geantwoord het, moet jy dit dalk met iemand wat jy vertrou gaan bespreek.

Assessering

LU 1

GESONDHEIDSBEVORDERING

Die leerder is in staat om ingeligte besluite oor persoonlike,gemeenskaps-en omgewingsgesondheid te neem.

Dit is duidelik wanneer die leerder:

1.1 ondersoek en verslag doen oor maniere om die gehalte van kos en water in verskeie kontekste te bewaar;

1.2 ’n plaaslike omgewingsgesondheidsprobleem ondersoek deur verskillende databronne te gebruik en beplan ’n strategie om die probleem die hoof te bied;

1.3 die simptome herken en oorsake van siektes wat plaaslik voorkom bespreek en strategieë om dit te voorkom;

1.4 die uitwerking van dwelmmisbruik verduidelik op ’n individu se gesondheid en sosiale verhoudings.

Memorandum

Die leerder word voorberei om ‘n verantwoordelike verbruiker te wees en gesonde keuses tov sy eie

dieet te maak. Hy word ook toenemend op gesondheidsrisiko's in sy omgewing en sy verantwoordelikheid met betrekking tot die behoud van gebalanseerde ekosisteme gewys. Waar daar in Graad 4 slegs vlugtig na sekere regte van die kind verwys is, kry die Graad 5-leerders die geleentheid om op hul regte en pligte as landburgers te fokus. Die sensitiewe saak van kindermishandeling word hier aangeroer. Opvoeders moet hulle verantwoordelikheid as konsultant , vertroueling en raadgewer in hierdie verband besef. Dit is hier waar ernstige probleme geïdentifiseer en voorkom kan word. Dit is noodsaaklik dat opvoeders weet wat die korrekte prosedure is as hulle met gevalle van kindermishandeling te doen sou kry. Tydens besprekings oor aansteeklike siektes kan opvoeders ook ‘n groot rol speel in die voorkoming van lewensbedreigende siektes soos TB, cholera en vigs deur hierdie onderwerpe met die nodige erns te benader.

Ons handves van menseregte

LEWENSORIËNTERING

Graad 5

REGTE EN VERANTWOORDELIKHEDE

Module 8

ONS HANDVES VIR MENSEREGTE

Kom ons respekteer ons Handves vir Menseregte

‘n Handves is ‘n spesiale dokument wat opgestel word om sekere regsbeginsels vas te lê. Met die opstel van die Suid-Afrikaanse Grondwet is daar spesifieke aandag gegee aan die opstel van ‘n stel reëls wat elke mens in Suid-Afrika sal beskerm teen onregverdige optrede teen hom of haar. Hierdie handves beskerm elke inwoner van Suid-Afrika se regte.

‘n Paar van die regte is:

Almal is gelyk en moet regverdige beskerming deur die regstelsel geniet.

Geen diskriminasie word toegelaat nie. Hier word kleur, geslag, taal, ens., genoem.

Elke landsburger bo 18 jaar het die reg om aan ‘n politieke party van sy keuse te behoort.

Elke landsinwoner mag die godsdiens van sy keuse beoefen.

Almal het reg op toegang tot inligting.

Elkeen het die reg om aanspraak te maak op ‘n gesonde omgewing.

Almal het reg tot ‘n veilige blyplek, water, kos, elektrisiteit en skoolopvoeding.

Soos julle kan sien, is al hierdie regte nie so maklik om toe te pas nie. Met soveel mense sonder huise, kos en water en soveel misdaad wat elke dag om ons gebeur, is dit duidelik dat geen regering oornag aan al hierdie regte kan voldoen nie. Wat belangrik is, is dat ons weet dat elkeen van ons belangrik is en dat daar ‘n handves is wat dit erken.

AKTIWITEIT 1:

OM 'N HANDVES VAN “REGTE VIR GRAAD 5-LEERDERS” OP TE STEL

[LO 2.1]

Om die waarde van so ‘n stel regte beter te verstaan, kan julle gerus ‘n "Handves vir graad 5-leerders" opstel. Werk in groepe en dink regverdig en oorspronklik. Die groepe kan dan hulle verskillende dokumente vergelyk en saam met die opvoeder ‘n finale "handves" opstel. Skryf hierdie regte op ‘n plakkaat en sit dit teen die muur op. Hou weer ‘n week later ‘n bespreking om te kyk waar julle mekaar se regte gerespekteer of dalk te na gekom het.

’n Paar voorbeelde van graad 5-leerders se regte kan byvoorbeeld wees:

Die reg om elke dag iets nuuts te leer.

Die reg om elke skooldag twee pouses te hê.

Die reg om te sit langs die maat van my keuse.

Die reg om die sport van my keuse te beoefen.

Die reg om in my moedertaal onderrig te ontvang.

Die reg van elke leerder om ten minste een keer per jaar klaskaptein te wees.

Assessering

LU 2

SOSIALE **O**NTWIKKELING

Die leerder is in staat om begrip van en toewyding aan grondwetlike regte en sosiale verantwoordelikhede,asook begrip vir diverse kulture en gelowe te toon.

Dit is duidelik wanneer die leerder:

2.1 kinders se regte en verantwoordelikhede op ’n

verskeidenheid probleemsituasies toepas;

2.2 gevalle van stereotipering, diskriminasie en partydigheid bespreek en ‘n plan voorstel om dit in die plaaslike konteks te hanteer;

2.3 die belangrikheid van maats ten tyde van tragedie en verandering bespreek;

2.4 vroue en mans se bydrae in ’n verskeidenheid kulturele kontekste bespreek;

2.5 feesdae en gebruike in ’n verskeidenheid gelowe in Suid-Afrika bespreek.

LEWENSORIËNTERING

Graad 5

REGTE EN VERANTWOORDELIKHEDE

Module 9

ONREGVERDIGHEID EN RASSISME

Bekamp onregverdigheid en rassisme in jou skool en omgewing

Die Suid-Afrikaanse grondwet stel dit baie duidelik dat diskriminasie op grond van ras of geslag nie toegelaat moet word in ons land nie. In ons skole beteken dit dat elke leerder in die land ‘n reg het tot goeie opvoeding, ‘n veilige skoolomgewing en toegang tot inligting; ongeag sy of haar velkleur en of dit ‘n meisie of seun is. Almal moet oor dieselfde kam geskeer word.

AKTIWITEIT:

OM WOORDE IN 'N KOERANTBERIG TE IDENTIFISEER WAT BETREKKING HET OP RASSISME OF ONREGVERDIGHEID

[LU 2.2]

Wenk:

Voor jy die werkopdragte aanpak, soek die betekenis van die drie sleutelbegrippe stereotipering, diskriminasie en partydigheid in ‘n verklarende woordeboek op.

- Lees die koerantberig hieronder en onderstreep woorde wat jy dink rassisme of onregverdigheid (diskriminasie) aandui.
- Skryf in ten minste een sin watter

onregverdigheid hier plaasgevind het.

- As jy die skoolhoof was, hoe sou jy die probleem regverdig hanteer het?
- Wat kan die leerders in julle skool doen om te verseker dat diskriminasie en rassisme nie in julle klaskamer of skool voorkom nie?

‘Rasvoorval’ by skool skok Gaum

HEIDELBERG. Die Wes-Kaapse Minister van Onderwys, mnr. André Gaum, het gister sy skok uitgespreek oor ‘n beweerde rassevoorval in die plaaslike hoërskool nadat ‘n graad. 10-seun na bewering ‘n 15-jarige meisie in kru taal beledig het.

Die meisie is glo só erg deur die voorval getraumatiseer dat sy nie die skooldag voltooi het nie.

Gaum het gesê hy sal nie "vir een oomblik rassisme in die provinsie se skole duld nie".

Die seun, wie se pa ‘n senior pos by ‘n plaaslike koöperasie beklee, het die meisie na bewering onder meer herhaaldelik ‘n h****t genoem.

Sy het dadelik die skool verlaat en haar ma van die voorval vertel.

Gaum het gesê dit is tragies dat sulke voorvalle nog plaasvind.

Die plaaslike kringbestuurder sal Maandag met die seun en die meisie se ouers vergader om die saak te besleg, het die WKOD gister gesê.

(*Die Burger* 26 Januarie 2002)

Assessering

LU 2

SOSIALE **O**NTWIKKELING

Die leerder is in staat om begrip van en toewyding aan grondwetlike regte en sosiale verantwoordelikhede,asook begrip vir diverse kulture en gelowe te toon.

Dit is duidelik wanneer die leerder:

2.1 kinders se regte en verantwoordelikhede op 'n verskeidenheid probleemsituasies toepas;

2.2 gevalle van stereotipering, diskriminasie en partydigheid bespreek en ‘n plan voorstel om dit in die plaaslike konteks te hanteer;

2.3 die belangrikheid van maats ten tyde van tragedie en verandering bespreek;

2.4 vroue en mans se bydrae in 'n verskeidenheid

kulturele kontekste bespreek;

2.5 feesdae en gebruike in ’n verskeidenheid gelowe in Suid-Afrika bespreek.

LEWENSORIËNTERING

Graad 5

REGTE EN VERANTWOORDELIKHEDE

Module 10

MAATS SE ROL EN ONDERSTEUNING

Die belangrikheid van maats se rol en ondersteuning in moeilike tye

Dit is baie belangrik dat leerders in ‘n klasgroep vir mekaar omgee en ook weet wat in hulle klasmaats se lewens gebeur wat vir hulle moeilik is, maar ook wat vir hulle gelukkig maak.

Die werkopdrag wat hieronder uiteengesit word, kan gerus ‘n deurlopende jaarprojek word. Op die manier kan julle almal in voeling bly met mekaar se lekker en moeilike tye en mekaar ondersteun,

AKTIWITEIT:

OM 'N SPESIALE “EK”-PAKKIE TE MAAK

[LU 2.3]

- Elke leerder bring ‘n papierpakkie skool toe. Die pakkies moet tussen 10 en 15 cm groot wees.
- Elke leerder maak ‘n spesiale EK-pakkie.
- Versier jou pakkie deur byvoorbeeld jou naam in sierskrif te skryf en ‘n tekening van jouself of ‘n foto van jou, jou gesin of troeteldier op die pakkie te plak.
- Skryf ook ‘n paar sinne oor jouself of wat vir jou belangrik is op die pakkie. (Bv. Ek’s mal oor klavierspeel; My geliefkoosde fliek is *Shrek* 2).
- Skryf nou dinge wat jou meer persoonlik raak

op papiertjies wat jy opvou of op klein kaartjies en sit dit binne in die sakkie. Voorbeeld: my voornemens vir die jaar, my wense vir die jaar, dinge waarvoor ek bang is, dinge wat my bly maak, goed wat met my gebeur wat my ongelukkig maak.

- Steek hierdie pakkies nou almal in rye teen die muur vas met duimspykers of hang dit met toutjies op.
- Steek ook ‘n leë koevert met jou naam op onder jou pakkie vas.
- Maak een maal per week (bv. die eerste vyf minute van Maandag se eerste klasperiode) tyd dat leerders mekaar se boodskappies lees of hulle sakkies op datum bring. Vir die res van die week kan leerders vir mekaar “omgee”-briefies skryf en in die koevertjies met hulle name op ‘pos’.
- Dit is baie belangrik dat almal besef dat dit ‘n projek is wat met sensitiwiteit en deernis aangepak moet word. Gekskeerdery of beledigings mag nie geduld word nie! Niemand mag ook mekaar se ‘pos’ lees nie. Indien die opvoeder bewus is van ‘n spesifieke probleem of hartseerondervinding van ‘n leerder, kan hy/sy ook ‘n spesiale briefie skryf.

Assessering

LU 2

SOSIALE **O**NTWIKKELING

Die leerder is in staat om begrip van en toewyding aan grondwetlike regte en sosiale verantwoordelikhede,asook begrip vir diverse kulture en gelowe te toon.

Dit is duidelik wanneer die leerder:

2.1 kinders se regte en verantwoordelikhede op ’n verskeidenheid probleemsituasies toepas;

2.2 gevalle van stereotipering, diskriminasie en partydigheid bespreek en ‘n plan voorstel om dit in die plaaslike konteks te hanteer;

2.3 die belangrikheid van maats ten tyde van tragedie en verandering bespreek;

2.4 vroue en mans se bydrae in ’n verskeidenheid kulturele kontekste bespreek;

2.5 feesdae en gebruike in ’n verskeidenheid gelowe in Suid-Afrika bespreek.

LEWENSORIËNTERING

Graad 5

REGTE EN VERANTWOORDELIKHEDE

Module 11

ROL VAN MANS EN VROUE IN KULTURELE SITUASIES

Die rol van mans en vroue in verskillende kulturele situasies

Mans, vroue, seuns en dogters, oumas en oupas speel verskillende rolle in al die verskeie kulturele geleenthede in ons Suid-Afrikaanse gemeenskap. Dink maar aan ‘n troue, doopgeleentheid of begrafnis wat jy onlangs bygewoon het.

AKTIWITEIT:

OM DEUR MIDDEL VAN ROLSPEL 'N KULTURELE GEBEURTENIS UIT TE BEELD

[LU 2.4]

Leerders verdeel in groepe van ten minste agt persone per groep. Die onderwyser skryf die volgende kulturele geleenthede op ‘n stukkie papier en elke groepleier trek een onderwerp: (L.W. ander feesdae of geleenthede kan gekies word om by die kulturele diversiteit van die klas te pas).

‘n Moslem-troue

‘n Christelike doopgeleentheid

Die Hindu-voorbereidings vir ‘n troue

Die Joodse Bar Mitzvah

Die tradisioneel Suid-Afrikaanse huwelikseremonie (Xhosa, Zulu of ander etniese groepe)

Die Moslems se naamgewingseremonie

Die eerste nagmaal (first communion) in die Rooms-Katolieke kerk

Die tradisionele Suid-Afrikaanse geboorteritueel

Die viering van ‘n Hindoe-feesgeleentheid (bv. die Marriaman- (Pap-) fees.

Wenk:

‘n Baie bruikbare bron van inligting oor kulturele gebruike in Suid-Afrika is die boek: *Clued up on the Culture* deur B. Elion en M. Strieman (One Life Media: 2001).

Assessering

LU 2

SOSIALE **O**NTWIKKELING

Die leerder is in staat om begrip van en toewyding aan grondwetlike regte en sosiale verantwoordelikhede,asook begrip vir diverse kulture en gelowe te toon.

Dit is duidelik wanneer die leerder:

2.1 kinders se regte en verantwoordelikhede op ’n verskeidenheid probleemsituasies toepas;

2.2 gevalle van stereotipering, diskriminasie en partydigheid bespreek en ‘n plan voorstel om dit in die plaaslike konteks te hanteer;

2.3 die belangrikheid van maats ten tyde van tragedie en verandering bespreek;

2.4 vroue en mans se bydrae in ’n verskeidenheid kulturele kontekste bespreek;

2.5 feesdae en gebruike in ’n verskeidenheid gelowe in Suid-Afrika bespreek.

LEWENSORIËNTERING

Graad 5

REGTE EN VERANTWOORDELIKHEDE

Module 12

GODSDIENSTIGE FEESDAE EN RITUELE IN SUID-AFRIKA

Die viering van spesiale dae speel ‘n belangrike rol in ons godsdiens-beoefening. Dink maar hoe

belangrik die viering van jou verjaarsdag elke jaar vir jou en jou ouers is. Hier volg ‘n lys van belangrike feesdae vir vier van die godsdienste wat algemeen in Suid-Afrika voorkom.

CHRISTELIKE FEESDAE

	NAAM	GEBEURTENIS
1.	Kersfees	Jesus Christus se geboortedag
2.	Goeie Vrydag	Jesus Christus word gekruisig
3.	Paasfees	Jesus staan op uit die dood
4.	Pinkster	Die koms van die Heilige Gees

MOSLEM FEESDAE

	NAAM	GEBEURTENIS
1.	Mawlid al Nabi	Mohammed se geboortedag

2.	Layl' at al-Qadr	Koran aan Mohammed onthul
3.	Id al-Fitr	Viering van einde van Ramadan
4.	Id al-Adha	Einde van pelgrimstog na Mekka

HINDOE FEESDAE

	NAAM	GEBEURTENIS
1.	Diwali	Nuwejaarsfees van ligte
2.	Holi	Lentefees
3.	Janmasjtami	Geboortedag van Krisjna
4.	Sjiva Ratri	Belangrikste fees van Sjiwa

JOODSE FEESDAE

	NAAM	GEBEURTENIS
1.	Chankoe	Tempelwydingfees
2.	Pasga	Bevryding van slawerny in Egipte
3.	Joom Kippoer	Groot versoendag

AKTIWITEIT:

OM 'N GODSDIENSTIGE FEESDAG UIT TE BEELD

[LU 2.5]

Kies ‘n godsdienstige feesdag wat vir jou belangrik is of wat julle in julle gesin vier. Verduidelik of demonstreer aan die res van die leerders wat julle op daardie dag doen. Maak gerus gebruik van ‘n klein toneeltjie om die gebruike te illustreer. Indien jy nie self so ‘n feesdag hou nie, kan jy gaan oplees oor een van die feesdae wat hierbo genoem word.

Assessering

LU 2

SOSIALE **O**NTWIKKELING

Die leerder is in staat om begrip van en toewyding aan grondwetlike regte en sosiale verantwoordelikhede,asook begrip vir diverse kulture en gelowe te toon.

Dit is duidelik wanneer die leerder:

2.1 kinders se regte en verantwoordelikhede op ’n verskeidenheid probleemsituasies toepas;

2.2 gevalle van stereotipering, diskriminasie en partydigheid bespreek en ‘n plan voorstel om dit in die plaaslike konteks te hanteer;

2.3 die belangrikheid van maats ten tyde van tragedie en verandering bespreek;

2.4 vroue en mans se bydrae in ’n verskeidenheid kulturele kontekste bespreek;

2.5 feesdae en gebruike in ’n verskeidenheid gelowe in Suid-Afrika bespreek.

LEWENSORIËNTERING

Graad 5

REGTE EN VERANTWOORDELIKHEDE

Module 13

NASIONALE FEESDAE EN VOLKSLIED VAN SUID-AFRIKA

1. Nasionale feesdae in Suid-Afrika

Daar is ‘n hele aantal nasionale feesdae wat ons in Suid-Afrika vier. Dink maar aan Werkersdag(1 Mei), Jeugdag (16 Junie) en Nasionale Erfenisdag (24 September).

AKTIWITEIT 1:

OM NAVORSING TE DOEN OOR 'N NASIONALE FEESDAG EN DAAROOR TE SKRYF

[LU 2.5]

(Werk in pare)

Jou onderwyser skryf die name van verskillende nasionale feesdae op papiertjies en een leerder per paar trek ‘n onderwerp uit ‘n pakkie of hoed. Julle moet dan as huiswerkopdrag navorsing doen en ‘n paar paragrawe skryf oor die betrokke feesdag. Terugvoer word gegee deurdat julle jul paragrawe voorlees aan die klas. Al die geskrewe stukkies kan dan op ‘n groot plakkaat geplak word en teen die klasmuur vertoon word.

Hier is ‘n voorbeeld van so ‘n stukkie navorsing:

Die betekenis van ons Nasionale Erfenisdag (Heritage day)

Erfenisdag was oorspronklik Shaka se dag – maar dit was nooit ‘n openbare vakansiedag nie. 24 September is egter vir baie jare as spesiale dag gevier in die Zulu-kultuur en tradisie.

Toe die nuwe regering aan bewind kom in 1994, het hulle besluit om erkenning te gee aan daardie dae wat voorheen afgeskeep is. Om al die verskillende bevolkingsgroepe in die land te betrek, is die dag nie meer Shaka-dag genoem nie, maar Erfenisdag. Sedert 1995 word op hierdie dag ‘n keerpunt in die geskiedenis van ons land erken.

Die eerste Erfenisdag, 24 September 1995, is spesiaal gebruik om een van ons land se belangrike komponiste te vereer – Enoch Sontonga. Dit is hy wat *Nkosi Sikelel’ iAfrika* – ons volkslied – gekomponeer het. ‘n Monument is ter nagedagtenis aan hom opgerig en sy graf is tot ‘n nasionale

gedenkwaardigheid verklaar.

2. Die nasionale volkslied van Suid-Afrika

AKTIWITEIT 2:

OM DIE WOORDE VAN DIE NASIONALE VOLKSLIED AAN TE LEER

[LU 2.5]

Ken jy al die woorde van ons volkslied? Skryf die woorde mooi uit op ‘n stuk papier en versier dit met ‘n kleurvolle randpatroon. Jy kan miskien die kleure van die landsvlag gebruik.

Nkosi sikelel' iAfrika
Maluphakanyisw' uphondo Iwayo,
Yizwa imithandazo yethu,
Nkosi sikelela, thina lusapho Iwayo.

Moreno boloka setjhaba sa heso,
O fedise dintwa le matshwenyeho,
O se boloke, O se boloke setjhaba
sa heso,
Setjhaba sa South Africa - South Africa.



Uit die blou van onse hemel,
Uit die diepte van ons see,
Oor ons ewige gebergtes,
Waar die kranse antwoord gee,

Sounds the call to come together,
And united we shall stand,
Let us live and strive for freedom,
In South Africa our land.



Beplan 'n spesiale Erfenisdagviering vir julle skool. Dink byvoorbeeld wie julle as gaste sal nooi. Watter liedere sal julle tydens die saalbyeenkoms sing? Wie is 'n spesiale persoon in Suid-Afrika wat julle op Erfenisdag sal wil vereer? (Julle kan ook besluit om 'n ander feesdag te kies.)

Assessering

LU 2

SOSIALE **O**NTWIKKELING

Die leerder is in staat om begrip van en toewyding aan grondwetlike regte en sosiale verantwoordelikhede, asook begrip vir diverse kulture en gelowe te toon.

Dit is duidelik wanneer die leerder:

2.1 kinders se regte en verantwoordelikhede op ’n verskeidenheid probleemsituasies toepas;

2.2 gevalle van stereotipering, diskriminasie en partydigheid bespreek en ‘n plan voorstel om dit in die plaaslike konteks te hanteer;

2.3 die belangrikheid van maats ten tyde van tragedie en verandering bespreek;

2.4 vroue en mans se bydrae in ’n verskeidenheid kulturele kontekste bespreek;

2.5 feesdae en gebruike in ’n verskeidenheid gelowe in Suid-Afrika bespreek.

LEWENSORIËNTERING

Graad 5

PERSOONLIKE ONTWIKKELING

Module 14

'N POSITIEWE SELFBEELD

AKTIWITEIT:

OM PERSOONLIKE SUKSESSE TE IDENTIFISEER EN 'N AKSIEPLAN VIR VOORTGESETTE POSITIEWE SELFBEELDVORMING TE ONTWIKKEL

[LU 3.1]

Voltooi die onderstaande tabel eerlik en met aandag:

Onthou: Hierdie prestasies verwys na jou persoonlike beste prestasies - nie jou prestasie in vergelyking met iemand anders s’n nie. As jy byvoorbeeld in die tweede kwartaal 47% vir Wiskunde (akademiese prestasie) gekry het teenoor die 43% van die eerste kwartaal, is dit ‘n prestasie. So ook as jy hierdie jaar deelgeneem het aan die klasdebat (kulturele prestasie), terwyl jy verlede jaar te bang was om voor die klas op te tree, is dit ook ‘n prestasie.

LW: Die karakterprestasie het hier te make met jou persoonlikheid en geaardheid. Dit is dikwels moeiliker om hierdie prestasies en tekortkominge raak te sien. Een voorbeeld is miskien jou traagheid of fluksheid om jou ouers te help met takies in en om die huis:

Prestasie: Ek maak elke dag my bed op nadat ek in die verlede net oor naweke my bed opgemaak het.

Tabel 1

My beste prestasies in 200_:

Vorige prestasie	Huidige prestasie
Akademiese prestasies:	
Sportprestasies:	
Kultuurprestasies:	
Karakterprestasies:	

Onderstreep (of "highlight") daardie prestasies waarop jy dink dat jy nog kan verbeter in die jaar wat voorlê. Kies een uit elke groep.

Voltooi nou tabel 2:

1. Vul die prestasies wat jy onderstreep het in die eerste kolom in.
2. Stel vir jou ‘n nuwe mikpunt en dui dit in die tweede kolom aan. Hier moet jy vir jou ‘n realistiese mikpunt stel. Dit sou onrealisties wees as jy bv. ‘n persoonlike mikpunt van 97% stel as jy die vorige keer 47% gekry het, maar met harde werk is 55% sekerlik binne jou bereik.
3. In die derde kolom moet jy ‘n plan van aksie uitdink. Dit moet weer eens haalbaar wees,

byvoorbeeld

vir jou Wiskunde- (akademiese) mikpunt: neem ekstra Wiskundeklas,

of

as jy aan die kunswedstryd wil deelneem (kultuur): sluit aan by die buitemuurse dramaklas,

of

by karakterprestasie sal ‘n nuwe mikpunt (volgens die bg. voorbeeld) wees: maak ook my kamer oor naweke netjies.

Tabel 2

Huidige prestasie	Nuwe mikpunt	Plan van aksie
Akademiese prestasie:		
Sportprestasie:		
Kultuurprestasie:		
Karakterprestasie:		

Assessering

LU 3

persoonlike ontwikkeling

Die leerder is in staat om verworwe lewensvaardighede te gebruik om persoonlike potensiaal te verwesenlik en uit te brei ten einde doeltreffend op uitdagings in sy/haar wêreld te reageer.

Dit word bewys as die leerder:

3.1 persoonlike suksesse identifiseer en ‘n aksieplan ontwikkel vir die voortgesette vorming van ‘n positiewe selfbeeld;

3.2 begrip van en respek vir liggaamsveranderings toon;

3.3 op ‘n gepaste manier uitdrukking gee aan ‘n verskeidenheid gevoelens en dit respekteer;

3.4 maniere ondersoek en evalueer om doeltreffend op gewelddadige situasies en kontekste te reageer;

3.5 besin oor hoe terugvoering gegee en ontvang kan word;

3.6 ‘n persoonlike studiemetode ontwikkel en implementeer.

Memorandum

Hierdie module fokus op die ontwikkeling van die intellektuele potensiaal van elke leerder en die vaslegging van korrekte studiemetodes. Leerders word hier ook toegerus om die emosies en groepsdruk wat met die naderende adolessensie toenemend ‘n probleem kan word, effektief te hanteer. Opvoeders kan gerus van buitesprekers bv. sielkundiges en beraders gebruik maak om hierdie aspek verder uit te bou.

Begrip en respek vir liggaamsveranderings

LEWENSORIËNTERING

Graad 5

PERSOONLIKE ONTWIKKELING

Module 16

HANTERING VAN EMOSIES







Hantering van emosies

AKTIWITEIT:

OM DEUR ROLSPEL VERSKILLENDE EMOSIES UIT TE BEELD

[LU 3.3; 3.4]

Rolspel

Verdeel in groepe.

Moontlike situasies word hieronder beskryf, maar julle opvoeder kan ook meer of ander situasies uitdink wat betrekking het op die lewensomstandighede van die leerders in julle klas. Die opvoeder skryf die volgende situasies op stukkies papier, gooi dit in ‘n papiersak en elke groep trek ‘n onderwerp daaruit.

LW: Dit is belangrik om die emosies of gevoelens van al die rolspelers uit te beeld. Let daarop dat in sommige van die situasies aggressiewe optrede uitgebeeld sal word. Dit is belangrik dat julle goed sal nadink oor effektiewe maniere om hierdie aggressiewe gedrag te hanteer binne die rolspel.

In al die tonele kom probleemsituasies voor. Ten minste een van die rolspelers moet met ‘n positiewe oplossing vir die situasie na vore kom.

1. ‘n Bejaarde in ‘n rolstoel. Die persoon wil gaan inkopies doen by die supermark. Die supermark se hoofingang het ‘n hele klomp trappe.

Rolle:

- Die ou man of vrou

- Die eienaar van die supermark
- ‘n Weldoener
- ‘n Onsimpatieke lid van die publiek
- ‘n Behulpsame kind
- ‘n Kind van so 10 -11 jaar oud ly aan ‘n ongeneeslike siekte en is in die hospitaal. Dis sy of haar verjaarsdag en sy/haar ouers en maats wil graag ‘n spesiale dag daarvan maak.

Rolle:

- Die siek kind
- Die dokter of verpleegster
- Die ma of pa van die siek kind
- Twee of meer maats

- Dis die sokkerwêreldbeker-eindstryd. Daar is nog net ‘n beperkte aantal kaartjies oor. ‘n Ry mense staan by die kaartjiesloket om ‘n kaartjie te koop. ‘n Laatkommer druk tweede van voor in.

Rolle:

- Die kaartjieverkoper
- Die laatkommer
- ‘n Aantal persone in die ry. Hulle moet verskillende reaksies toon.
- Die graad 5-onderwyser se selfoon is gesteel toe sy tydens pouse uit die klaskamer was.

Rolle:

- Die opvoeder
- Die skuldige persoon
- ‘n Aantal leerders wat verskillende reaksies moet toon

1. In julle klas is daar ‘n kind met Down se sindroom. Een van die leerders in die klas treiter en tart hom/haar voortdurend. Die ouer broer of suster van die verstandelik gestremde kind is woedend oor die situasie en gaan een pouse die boelie te lyf.

Rolle:

- Die leerder met Down se sindroom
- Die klasboelie
- Die ouer broer of suster
- Een of meer klasmaats
- Die toneel speel laat in die nag af, voor ’n winkel. Die winkeleienaar word daarvan verdink dat hy dwelmmiddels aan laerskoolkinders verkoop. Daar is reeds heelwat bendegeweld in die woonbuurt en die ouers sowel as die kinders van die buurt is moeg daarvan om altyd in vrees te lewe.

Rolle:

- Die winkeleienaar
- Ten minste twee ouers
- Een of meer kinders
- ‘n Polisieman/vrou

Na afloop van elke toneel moet genoeg tyd bestee word om die emosies wat na vore gekom het, te bespreek. Effektiewe hantering van aggressie en emosionele situasies moet geïdentifiseer en bespreek word.

Assessering

LU 3

persoonlike ontwikkeling

Die leerder is in staat om verworwe lewensvaardighede te gebruik om persoonlike potensiaal te verwesenlik en uit te brei ten einde doeltreffend op uitdagings in sy/haar wêreld te reageer.

Dit word bewys as die leerder:

3.1 persoonlike suksesse identifiseer en 'n aksieplan ontwikkel vir die voortgesette vorming van 'n positiewe selfbeeld;

3.2 begrip van en respek vir liggaamsveranderings toon;

3.3 op 'n gepaste manier uitdrukking gee aan 'n verskeidenheid gevoelens en dit respekteer;

3.4 maniere ondersoek en evalueer om doeltreffend op gewelddadige situasies en kontekste te reageer;

3.5 besin oor hoe terugvoering gegee en ontvang kan word;

3.6 ‘n persoonlike studiemetode ontwikkel en implementeer.

LEWENSORIËNTERING

Graad 5

PERSOONLIKE ONTWIKKELING

Module 16

HANTERING VAN EMOSIES







Hantering van emosies

AKTIWITEIT:

OM DEUR ROLSPEL VERSKILLENDE EMOSIES UIT TE BEELD

[LU 3.3; 3.4]

Rolspel

Verdeel in groepe.

Moontlike situasies word hieronder beskryf, maar julle opvoeder kan ook meer of ander situasies uitdink wat betrekking het op die lewensomstandighede van die leerders in julle klas. Die opvoeder skryf die volgende situasies op stukkies papier, gooi dit in ‘n papiersak en elke groep trek ‘n onderwerp daaruit.

LW: Dit is belangrik om die emosies of gevoelens van al die rolspelers uit te beeld. Let daarop dat in sommige van die situasies aggressiewe optrede uitgebeeld sal word. Dit is belangrik dat julle goed sal nadink oor effektiewe maniere om hierdie aggressiewe gedrag te hanteer binne die rolspel.

In al die tonele kom probleemsituasies voor. Ten minste een van die rolspelers moet met ‘n positiewe oplossing vir die situasie na vore kom.

1. ‘n Bejaarde in ‘n rolstoel. Die persoon wil gaan inkopies doen by die supermark. Die supermark se hoofingang het ‘n hele klomp trappe.

Rolle:

- Die ou man of vrou

- Die eienaar van die supermark
- ‘n Weldoener
- ‘n Onsimpatieke lid van die publiek
- ‘n Behulpsame kind
- ‘n Kind van so 10 -11 jaar oud ly aan ‘n ongeneeslike siekte en is in die hospitaal. Dis sy of haar verjaarsdag en sy/haar ouers en maats wil graag ‘n spesiale dag daarvan maak.

Rolle:

- Die siek kind
- Die dokter of verpleegster
- Die ma of pa van die siek kind
- Twee of meer maats

- Dis die sokkerwêreldbeker-eindstryd. Daar is nog net ‘n beperkte aantal kaartjies oor. ‘n Ry mense staan by die kaartjiesloket om ‘n kaartjie te koop. ‘n Laatkommer druk tweede van voor in.

Rolle:

- Die kaartjieverkoper
- Die laatkommer
- ‘n Aantal persone in die ry. Hulle moet verskillende reaksies toon.
- Die graad 5-onderwyser se selfoon is gesteel toe sy tydens pouse uit die klaskamer was.

Rolle:

- Die opvoeder
- Die skuldige persoon
- ‘n Aantal leerders wat verskillende reaksies moet toon

1. In julle klas is daar ‘n kind met Down se sindroom. Een van die leerders in die klas treiter en tart hom/haar voortdurend. Die ouer broer of suster van die verstandelik gestremde kind is woedend oor die situasie en gaan een pouse die boelie te lyf.

Rolle:

- Die leerder met Down se sindroom
- Die klasboelie
- Die ouer broer of suster
- Een of meer klasmaats
- Die toneel speel laat in die nag af, voor ’n winkel. Die winkeleienaar word daarvan verdink dat hy dwelmmiddels aan laerskoolkinders verkoop. Daar is reeds heelwat bendegeweld in die woonbuurt en die ouers sowel as die kinders van die buurt is moeg daarvan om altyd in vrees te lewe.

Rolle:

- Die winkeleienaar
- Ten minste twee ouers
- Een of meer kinders
- ‘n Polisieman/vrou

Na afloop van elke toneel moet genoeg tyd bestee word om die emosies wat na vore gekom het, te bespreek. Effektiewe hantering van aggressie en emosionele situasies moet geïdentifiseer en bespreek word.

Assessering

LU 3

persoonlike ontwikkeling

Die leerder is in staat om verworwe lewensvaardighede te gebruik om persoonlike potensiaal te verwesenlik en uit te brei ten einde doeltreffend op uitdagings in sy/haar wêreld te reageer.

Dit word bewys as die leerder:

3.1 persoonlike suksesse identifiseer en ‘n aksieplan ontwikkel vir die voortgesette vorming van ‘n positiewe selfbeeld;

3.2 begrip van en respek vir liggaamsveranderings toon;

3.3 op ‘n gepaste manier uitdrukking gee aan ‘n verskeidenheid gevoelens en dit respekteer;

3.4 maniere ondersoek en evalueer om doeltreffend op gewelddadige situasies en kontekste te reageer;

3.5 besin oor hoe terugvoering gegee en ontvang kan word;

3.6 ‘n persoonlike studiemetode ontwikkel en implementeer.

LEWENSORIËNTERING

Graad 5

PERSOONLIKE ONTWIKKELING

Module 17

'N MINI-KUNSWEDSTRYD IN DIE KLAS

AKTIWITEIT:

OM DEEL TE NEEM AAN 'N MINI-KUNSWEDSTRYD IN DIE KLAS

[LU 3.5]

‘n Mini-kunswedstryd

Die hele klas neem deel aan ‘n mini - kunswedstryd of talentkompetisie. (Die aktiwiteit kan ook deel uitmaak van die Kuns en Kultuurleerarea).

Elke leerder in die klas kry die geleentheid om in een minuut ‘n individuele item te lewer, bv. ‘n gedig voordra, “kulkuns”-toertjie te doen, ‘n musiekstuk op ‘n blokfluit te speel, ‘n kort dansie uit te voer, ens.

Elke leerder tree ook op as beoordelaar en ken vir elk van die volgende afdelings ‘n punt uit tien toe aan elke deelnemer.

			Punt uit 10	
Beoordelaar:				
Naam van deelnemer				

Item				
Voorbereiding en afronding				
Kommunikasie met gehoor				
Stem/klank of bewegings gebruik				
Algemene indruk				

Na afloop van die "kunswedstryd" vra die onderwyser ‘n aantal “beoordelaars” om hulle punte aan die klas voor te lees en te verduidelik. Dit is belangrik dat leerders goeie en swakker punte van elke optrede uitlig en hulle puntetoekenning motiveer.

Die klas kan dan stem vir ‘n eerste, tweede en derde posisie in die wedstryd.

Assessering

LU 3

persoonlike ontwikkeling

Die leerder is in staat om verworwe lewensvaardighede te gebruik om persoonlike potensiaal te verwesenlik en uit te brei ten einde doeltreffend op uitdagings in sy/haar wêreld te

reageer.

Dit word bewys as die leerder:

3.1 persoonlike suksesse identifiseer en ‘n aksieplan ontwikkel vir die voortgesette vorming van ‘n positiewe selfbeeld;

3.2 begrip van en respek vir liggaamsveranderings toon;

3.3 op ‘n gepaste manier uitdrukking gee aan ‘n verskeidenheid gevoelens en dit respekteer;

3.4 maniere ondersoek en evalueer om doeltreffend op gewelddadige situasies en kontekste te reageer;

3.5 besin oor hoe terugvoering gegee en ontvang kan word;

3.6 ‘n persoonlike studiemetode ontwikkel en implementeer.

LEWENSORIËNTERING

Graad 5

PERSOONLIKE ONTWIKKELING

Module 18

ONTWIKKELING VAN EIE STUDIEMETODES

Gebruik van ‘n “webkaart” as studiemetode om werk te hersien.

‘n Webkaart is die gebruik van sleutelwoorde in ‘n gekleurde diagram. Hierdie sleutelwoorde roep belangrike feite op. Onthou: in plaas van sleutel**woorde** kan jy ook sleutel**sketse** of prentjies gebruik.

AKTIWITEIT 1:

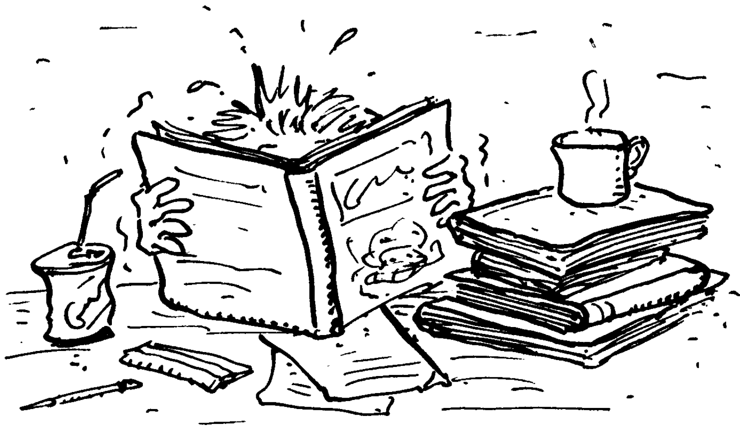
OM 'N WEBKAART OOR STUDIEMETODES TE ONTWERP

[LU 3.6]

Werk op ‘n groot stuk papier met kleurpotlode.

Die opvoeder lees ‘n onderwerp, bv. visse.

- Skryf die woord “vis” in die middel van jou bladsy.
- Trek ‘n gekleurde sirkel om die woord. Jy kan ook ‘n vinnige eenkleurskets van ‘n vis maak rondom die woord.
- Gebruik nou ‘n ander kleur vir elke nuwe feite-“draad”. Die drade vloei almal vanuit die middelste woord, amper soos ‘n spinnekopweb.
- Brei elkeen van hierdie drade nou verder uit met kleiner trefwoorde of sketse.



Onthou:

Probeer elke webkaart anders maak en probeer kreatief dink. Moet net nie te veel tyd spandeer om ‘n kunswerk daarvan te maak nie.

Dit spaar tyd om van simbole en vorm gebruik te maak, i.p.v. woorde, byvoorbeeld □ vir goed of korrek en □ vir swak of verkeerd.

AKTIWITEIT 2:

OM JOU EIE WEBKAART TE ONTWERP

[LU 3.6]

Gebruik die werk wat jy vir die volgende toets moet leer en ontwerp jou eie webkaart.

Volg die vier basiese stappe:

1. Lees die gedeelte wat jy moet leer noukeurig deur. Maak seker dat jy die inhoud verstaan.
2. Lees dit nog ‘n keer deur, maar onderstreep of “highlight” feite wat jy as belangrik beskou. Dit is hierdie feite wat jy later moet onthou.
3. Gebruik nou kleurpotlode of gekleurde filtpenne om ‘n “webkaart” op te trek. Jy gaan nou van jou onderstreepte sleutelwoorde gebruik maak. Hierdie sleutelwoorde gaan die inhoud van die werk wat jy gelees het, ontsluit.
4. Trek eers ‘n webkaart op vir byvoorbeeld ‘n hele hoofstuk wat jy moet leer. Hierna volg afsplit-webkaarte wat onderafdelings in meer detail opbreek.

Nog ‘n wenk:

Maak gebruik van ‘n “eselsbrug” om ‘n aantal verwante feite te onthou, byvoorbeeld die volgorde van die kleure van die reënboog:

Rooi, **O**ranje, **G**eel , **G**roen, **B**lou, **D**onkerblou, **P**ers

Ralie **O**f **G**ert **G**robler **B**yt **D**ie **P**erske

Assessering

LU 3

persoonlike ontwikkeling

Die leerder is in staat om verworwe lewensvaardighede te gebruik om persoonlike potensiaal te verwesenlik en uit te brei ten einde doeltreffend op uitdagings in sy/haar wêreld te reageer.

Dit word bewys as die leerder:

3.1 persoonlike suksesse identifiseer en ‘n aksieplan ontwikkel vir die voortgesette vorming van ‘n positiewe selfbeeld;

3.2 begrip van en respek vir liggaamsveranderings toon;

3.3 op ‘n gepaste manier uitdrukking gee aan ‘n verskeidenheid gevoelens en dit respekteer;

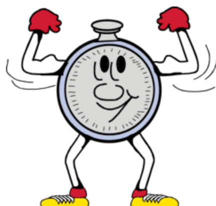
3.4 maniere ondersoek en evalueer om doeltreffend op gewelddadige situasies en kontekste te reageer;

3.5 besin oor hoe terugvoering gegee en ontvang kan word;

3.6 ‘n persoonlike studiemetode ontwikkel en implementeer.

Memorandum

Die modules 14-18 fokus op die ontwikkeling van die intellektuele potensiaal van elke leerder en die vaslegging van korrekte studiemetodes. Leerders word hier ook toegerus om die emosies en groepsdruk wat met die naderende adolessensie toenemend ‘n probleem kan word, effektief te hanteer. Opvoeders kan gerus van buitesprekers bv. sielkundiges en beraders gebruik maak om hierdie aspek verder uit te bou.



LEWENSORIËNTERING

Graad 5

FISIESE ONTWIKKELING EN BEWEGING

Module 19

TEIKENSPELETJIES

(Sommige van hierdie speletjies is verwerk uit die boek: *Die onderrig van Liggaamlike Opvoeding* deur

Harry McEwan, Maskew Miller Longman, 1989).

AKTIWITEIT 1:

OM TEIKENSPELETJIES TE SPEEL

[LU 4.1]

Tweebaan-teikenbal

Materiaal: Bordkryt, twee teikenpale of bakens, kleurbande vir helfte van die klas.

Die opvoeder trek twee halfsirkels met elk ‘n deursnee van 3,6 meter voor en agter in die skoolsaal. ‘n Teikenpaal word in die middel van elke sirkel geplaas. ‘n Streep word nou getrek van die een na die ander teiken.

Leerders word in twee gelyke spanne verdeel. Span A dra elkeen ‘n kleurband.

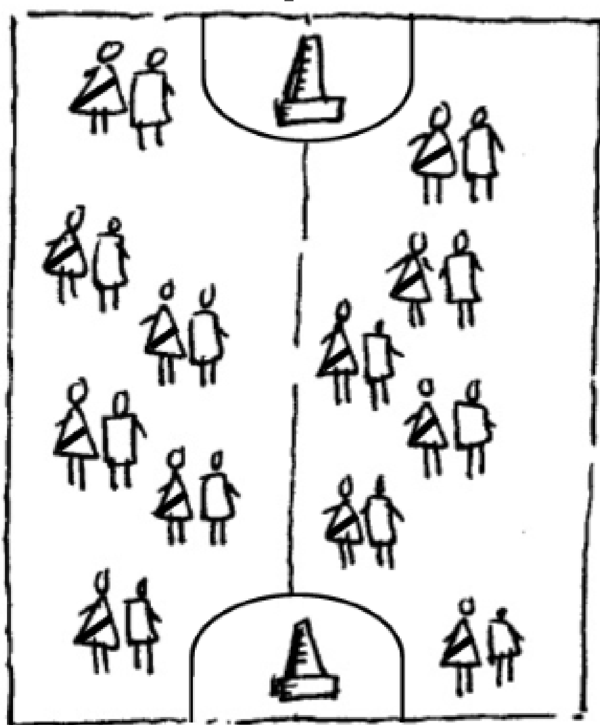
Die spanne word nou in twee verdeel sodat pare gevorm word met een lid uit Span A en een uit Span B langs mekaar.

Die twee gelyke groepe neem elk hulle posisie in die toegekende baan in. Geen speler mag in die sirkels kom nie.

Die bal word nou heen en weer tussen die spanne gegooi en elke groep probeer die ander se teikenpaal raak te gooi om so ‘n punt aan te teken.

Wanneer ‘n doelpunt aangeteken is, gooi die opvoeder die bal tussen twee spelers van teenoorstaande spanne in die lug op, en die spel hervat.

Die span met die meeste punte is die wenners.



Driebaankoestertjie

Materiaal: Bordkryt, ‘n groterige bal (bv. ‘n sokkerbal), ‘n stophorlosie of ‘n wekker .

Die saal word in drie gelyke bane verdeel en met bordkryt gemerk. Merk die bane 1, 2, 3.

Die opvoeder verdeel die klas in drie gelyke spanne (ABC) en aan elke span word ‘n baan toegeken.

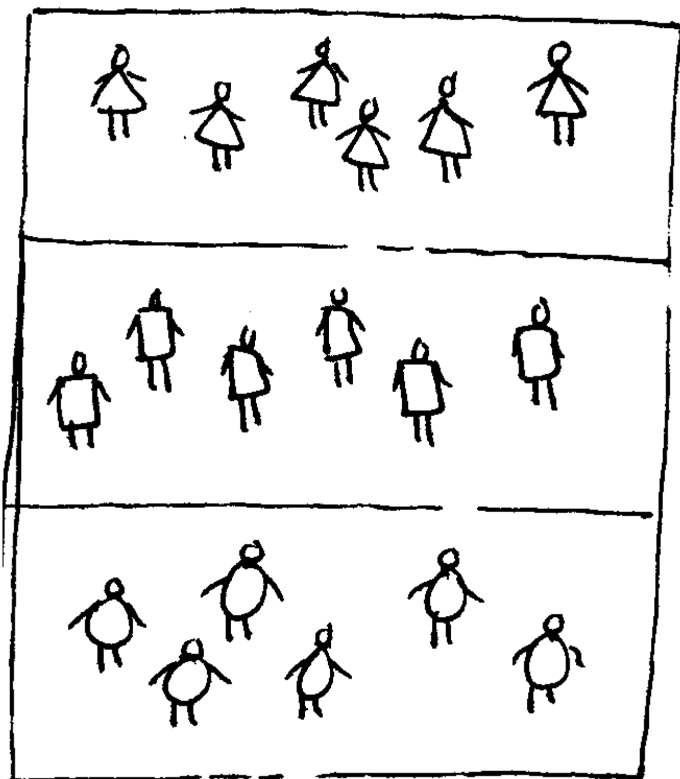
Span A en C probeer Span B (in die middel) se spelers met die bal raakgooi.

Span B probeer uit die pad van die bal bly.

Elke keer wanneer ‘n Span B-speler getref word, kry die betrokke span een punt.

Na ‘n vasgestelde tyd ruil die spanne sodat elke span ‘n kans kry om die middelste teikenspan te wees.

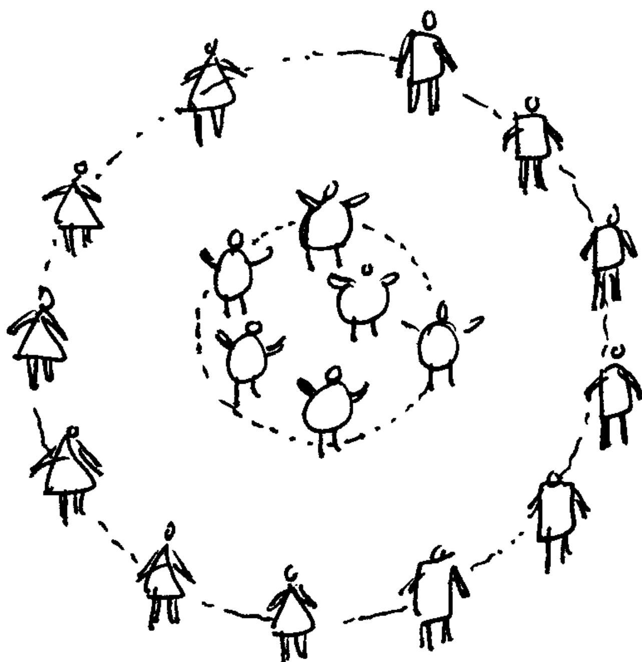
Die span teen wie die minste punte aan die einde van die spel toegeken is, is die wenner.



L.W. Geen speler mag buite sy baan beweeg nie.

Kringkoesterjie

Die spel word presies soos baankoesterjie gespeel, met die verskil dat die gooi-spanne in ‘n wye kring rondom die teikenspan in die middel van die kring staan.



Uitvoer van ‘n reeks bewegings wat noukeurigheid en kontrole bevorder.

1. Tonnel-aflos

Materiaal: Een groterige bal per span en ‘n fluitjie vir die opvoeder.

Die klas word in spanne van vyf tot tien lede verdeel.

Die spanne sit ongeveer een meter uitmekaar in ‘n lang ry. (Begin met die spanne teen die agterste muur van die saal, sodat daar ruimte is aan die voorkant van die ry.)

Die voorste spanlid (leier) hou ‘n bal vas.

Wanneer die opvoeder op die fluitjie blaas, spring die span op en neem ‘n gehurkte posisie in.

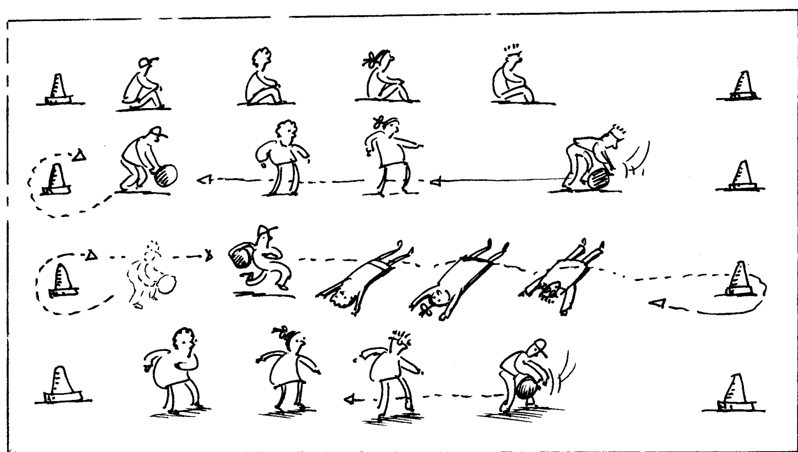
Die bal word tussen die spanlede se bene deur na agtertoe gerol.

Sodra die bal deur ‘n spanlid se bene beweeg het , lê hy/sy oorkruis plat op die maag.

Die laaste spanlid in die ry stop die bal en “blok” dit teen die saalmuur agter hom .

Nou hardloop hy met die bal en spring telkens oor die “mensbrug” wat sy spanlede vorm en gaan sit aan die voorpunt van die ry.

Die proses herhaal totdat die oorspronklike leier weer voor sit.



1. Stoktoertjies

Materiaal: ‘n stok een meter lank per leerder. (Leerders is verant-woordelik vir hulle eie stokke.)

In hierdie aktiwiteit werk elke leerder op sy eie.

Leerders word vroegtydig gevra om elk ‘n stok van een meter skool toe te bring.

(Leerders kan ook aangemoedig word om die stokke mooi glad te maak en te versier.)

Leerders kry vyf minute om ‘n reeks bewegings, waarin die stok gebruik word, uit te werk.

Na vyf minute kry elke leerder kans om sy reeks aan sy klasmaats te demonstreer. (Die opvoeder kan punte uit tien aan die leerder toeken met die oog op assessering).

Die klas stem vir die drie beste stoktoertjies.

Die wenners leer vir die ander leerders hulle toertjie-reeks aan.

Die drie reekse word nou in opeenvolging aangebied met die hele klas wat dit gelyktydig uitvoer.



Assessering

LU 4

LIGGAAMLIKE **O**NTWIKKELING EN **B**EWEGING

Die leerder is in staat om begrip te toon vir en deel te neem aan aktiwiteite wat beweging en liggaamlike ontwikkeling bevorder.

Dit is duidelik wanneer die leerder:

4.1 ’n verskeidenheid teikenspeletjies ondersoek;

4.3 ’n verskeidenheid veld- en baanatletiektegnieke toon;

4.4 ritmiese bewegings en stappe met aandag aan liggaamshouding en -styl uitvoer;

4.5 kennis van veiligheidsmaatreëls in en naby water toon.

Memorandum

Die leerinhoud gee die leerders kans om spelenderwys belangrike konsepte van sportmangees, sportreëls, noukeurigheid en balans te bevorder. Dit is belangrik dat daar streng by die reëls van elke spel of aktiwiteit gehou word. Die opvoeder se hantering van die reëls en dissipline sal bepaal hoeveel sukses met die onderrig aan die hand van die leerinhoud in hierdie module behaal word. Die speletjies bied die geleentheid om goeie spangees en esprit de corps in die graad op te bou. Die geleentheid word ook gegee om voor te berei vir die skool se atletiekbyeenkoms met oefening vir aflos, hekkies, verspring en driesprong.

Die belangrikheid van die veiligheidsmaatreëls rondom die swembad, by die see of by die beoefening van watersport kan nie genoeg beklemtoon word nie. Statistieke toon ‘n skokkend hoë mortaliteitsyfer by kinders tot 14 jaar rondom waterbronne

Om veld- en atletiekbaantegnieke aan te leer

LEWENSORIËNTERING

Graad 5

FISIESE ONTWIKKELING EN BEWEGING

Module 20

VELD- EN ATLETIEKBAANTEGNIEKE

AKTIWITEIT:

OM VELD- EN ATLETIEKBAANTEGNIEKE AAN TE LEER

[LU 4.3]

a) Oefening vir die aangee van die aflosstokkie

Materiaal: Een aflosstokkie vir elke drie leerders . Onthou; ‘n opgesaagde ou besemstok of ‘n dun, ronde stok kan ook gebruik word. Twee bakens per groep.

Die leerders word in groepies van drie verdeel.

Twee bakens word op ‘n afstand van sowat 10 tot 15 meter van mekaar (afhangend van die beskikbare ruimte) geplaas.

Leerder A spring weg vanuit die korrekte wegspringposisie met die stokkie in sy regterhand.

Leerder B staan by die tweede baken en ontvang die stokkie met sy linkerhand van sy maat.

Leerder C ontvang die stokkie met sy regterhand en hardloop terug na Leerder A wat die stokkie weer met sy linkerhand ontvang.

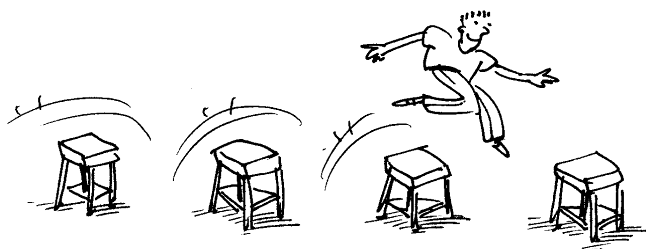
Die sirkel-rondte kan sowat vyf keer gehardloop word.

Die stokkie word om die beurt met die visuele metode en die blinde metode aangegee.

Elke leerder kry ‘n kans om weg te spring.

1. Hekkie-oefening met stoele

Materiaal wat benodig word: vyf stoele per groep

- Verdeel die leerders in ewe groot groepe van sowat ses leerders per groep.
- Plaas stoele in ‘n ry voor mekaar met die rugleuning na die kant gedraai, op ‘n afstand van vier meter van mekaar af.
- 

  Leerders maak beurte om, op hekkiestyl, oor die hindernisse te hardloop.
- Verspringoefening met aanloop

Materiaal : Bordkryt , twee matte bo-op mekaar per groep.

Verdeel die leerders in ewe groot groepe van sowat ses leerders per groep.

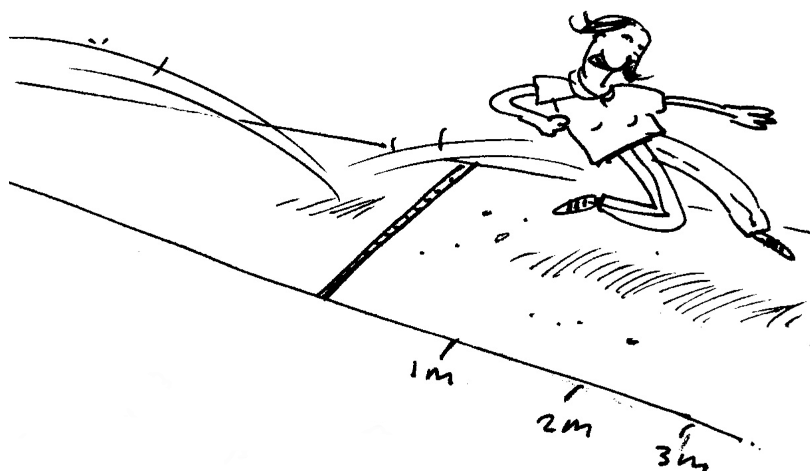
Trek vir elke groep ’n vastrapstreep met bordkryt.

Plaas ‘n dubbele mat in die lengte een meter van die vastrapstreep.

Trek merkstrepe met bordkryt aan die een kant van die mat.

Leerders oefen dan met die verkorte aanloop die verspring se vastrap en sprong.

LW: Die hoogte wat verkry word na die vastrap, asook die vorentoe swaaibeweging met die landing, is belangrik.



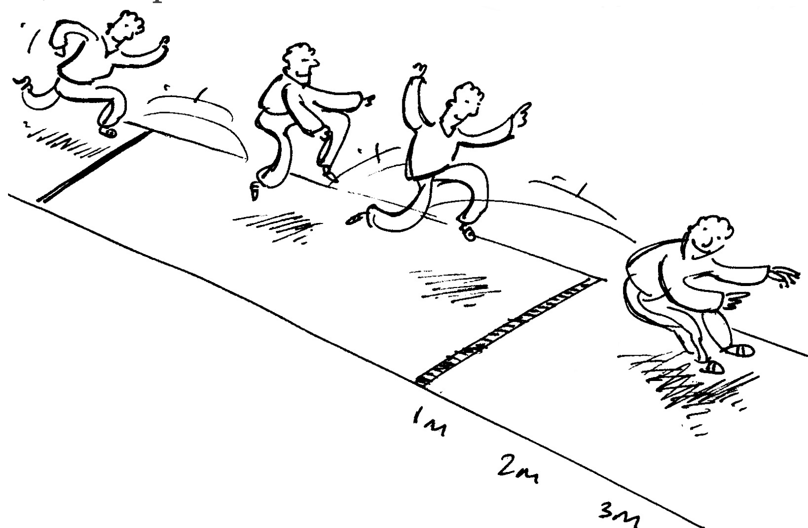
1. Driesprongoefening met verkorte aanloop

Dieselfde metode as vir die verspringoefening hierbo

word gevolg.

Die matte word nou net teen ‘n afstand van 3-4 meter van die vastrapstreep geplaas.

Korrekte beenkoördinasie en ritme is nodig om die vastrap (twee keer op dieselfde voet, dan die ander voet) in te pas voor die mat.



Assessering

LU 4

LIGGAAMLIKE **O**NTWIKKELING EN **B**EWEGING

Die leerder is in staat om begrip te toon vir en deel te neem aan aktiwiteite wat beweging en liggaamlike ontwikkeling bevorder.

Dit is duidelik wanneer die leerder:

4.1 ’n verskeidenheid teikenspeletjies ondersoek;

4.3 ’n verskeidenheid veld- en baanatletiektegnieke toon;

4.4 ritmiese bewegings en stappe met aandag aan liggaamshouding en -styl uitvoer;

4.5 kennis van veiligheidsmaatreëls in en naby water toon.

Memorandum

Die leerinhoud gee die leerders kans om spelenderwys belangrike konsepte van sportmangees, sportreëls, noukeurigheid en balans te bevorder. Dit is belangrik dat daar streng by die reëls van elke spel of aktiwiteit gehou word. Die opvoeder se hantering van die reëls en dissipline sal bepaal hoeveel sukses met die onderrig aan die hand van die leerinhoud in hierdie module behaal word. Die speletjies bied die geleentheid om goeie spangees en esprit de corps in die graad op te bou. Die geleentheid word ook gegee om voor te berei vir die skool se atletiekbyeenkoms met oefening vir aflos, hekkies, verspring en driesprong.

Die belangrikheid van die veiligheidsmaatreëls

rondom die swembad, by die see of by die beoefening van watersport kan nie genoeg beklemtoon word nie. Statistieke toon ‘n skokkend hoë mortaliteitsyfer by kinders tot 14 jaar rondom waterbronne

LEWENSORIËNTERING

Graad 5

FISIESE ONTWIKKELING EN BEWEGING

Module 21

RITMIESE BEWEGINGS EN LIGGAAMSHOUDING

Ritmiese bewegings en passies met aandag aan liggaamshouding en styl

AKTIWITEIT:

OM RITMIESE BEWEGINGS KORREK UIT TE VOER

[LU 4.4]

Die wilgerdans

Materiaal: Bandspeler met kasset of CD.

Hierdie dansie het sy ontstaan in Engeland.

Die liedjie of musiek van die "Irish Washerwoman" of enige ander vrolike 6/8 metrum musiek kan vir hierdie dansie gebruik word.

Aangesien hierdie oefening spesifiek gemik is op ‘n goeie liggaamshouding, is dit belangrik dat leerders deurentyd aangemoedig word om met ‘n regop rug en effe geligte ken, elegant die dansbewegings uit te voer.

Stappe

- Die leerders val in in twee rye van vier tot agt pare wat na mekaar kyk.
- Die eerste paartjie haak met linkerelmboë in en huppel antikloksgewys om mekaar vir ses tellings.
- Lede van die eerste paartjie huppel na die volgende persoon in die teenoorgestelde ry, haak met linker elmboë in en doen vier huppelpassies kloksgewys om mekaar.
- Die dansers van die eerste paartjie huppel terug na hulle oorspronklike spanmaat, hak met regter elmboë in en doen vier huppelpassies anti-kloksgewys om mekaar.
- Die volgende paartjie in die ry kry nou die geleentheid om dieselfde reeks dansbewegings uit te voer totdat die eerste paartjie die einde van die lyn bereik. Maak seker dat elke danser eindig aan die kant waar hy/sy begin het.
- Die eerste paartjie vat hande en doen ‘n glystappie tussen die rye deur, terug na hulle oorpronklike posisie.
- Elke dansmaat draai nou na die buitekant en loop aan die buitekant van sy ry na die eindpunt van sy ry.
- Die eerste paartjie ontmoet aan die onderpunt en vorm ‘n boog met hulle arms. Die rye wat volg loop onder hierdie boog deur en beweeg terug na hulle ry-posisie.
- Daar is nou ‘n nuwe paartjie aan die beginpunt van die ry. Die dans word nou van vooraf uitgevoer met die nuwe paartjie aan die stuur.

Assessering

LU 4

LIGGAAMLIKE **O**NTWIKKELING EN **B**EWEGING

Die leerder is in staat om begrip te toon vir en deel te neem aan aktiwiteite wat beweging en liggaamlike ontwikkeling bevorder.

Dit is duidelik wanneer die leerder:

4.1 ’n verskeidenheid teikenspeletjies ondersoek;

4.3 ’n verskeidenheid veld- en baanatletiektegnieke toon;

4.4 ritmiese bewegings en stappe met aandag aan liggaamshouding en -styl uitvoer;

4.5 kennis van veiligheidsmaatreëls in en naby water toon.

Memorandum

Die leerinhoud gee die leerders kans om spelenderwys belangrike konsepte van sportmangees, sportreëls, noukeurigheid en balans

te bevorder. Dit is belangrik dat daar streng by die reëls van elke spel of aktiwiteit gehou word. Die opvoeder se hantering van die reëls en dissipline sal bepaal hoeveel sukses met die onderrig aan die hand van die leerinhoud in hierdie module behaal word. Die speletjies bied die geleentheid om goeie spangees en esprit de corps in die graad op te bou. Die geleentheid word ook gegee om voor te berei vir die skool se atletiekbyeenkoms met oefening vir aflos, hekkies, verspring en driesprong.

Die belangrikheid van die veiligheidsmaatreëls rondom die swembad, by die see of by die beoefening van watersport kan nie genoeg beklemtoon word nie. Statistieke toon ‘n skokkend hoë mortaliteitsyfer by kinders tot 14 jaar rondom waterbronne

LEWENSORIËNTERING

Graad 5

FISIESE ONTWIKKELING EN BEWEGING

Module 22

VEILIGHEIDSMAATREËLS IN EN OM DIE WATER

Verdrinking is een van die mees algemene oorsake van kindersterftes. Die beste raad is om op ‘n baie

vroeë ouderdom te leer swem. Almal moet egter die basiese reëls van veilig swem deeglik ken en altyd toepas:

- Moet **NOOIT** alleen swem nie.
- Moenie swem as jy baie moeg is of aan sonuitputting ly nie.
- Moenie onmiddellik na ete swem nie.
- Moenie jou eie krag en vermoëns oorskat en sodoende te diep in die see ingaan nie.
- Moet nooit iemand anders in die water instamp nie.
- Moet nooit ‘n ander persoon se kop onder die water druk nie.
- Kies ‘n veilige swemplek – veral by die see. Jy weet nooit waar sterk seestrome, diep maalkolke of versteekte rotse jou veiligheid kan bedreig nie.

AKTIWITEIT:

OM VEILIGHEIDSMAATREËLS IN EN OM DIE WATER TOE TE PAS

[LU 4.5]

Die klas verdeel in ten minste drie groepe en elke groep kry een van die volgende drie opdragte:

(Onthou om ook van die reëls wat hierbo aangegee is, gebruik te maak waar dit van toepassing is).

1. Julle is lede van ‘n lewensredderspan by die plaaslike swembad. Twee kleuters het in die vorige week by die betrokke swembad verdrink. Daar was ook meer as een voorval waar mense deur glasstukke in die swembad gesny is. Maak ‘n lys van reëls wat julle in die kleedkamers en langs die swembad gaan opplak om teen ongelukke te waarsku. Hou die volgende in gedagte:

Daar is ‘n swembad vir kleuters, asook ‘n groot swembad wat van vlak tot baie diep gaan.

Daar is ‘n lae en ‘n hoë duikplank aan die diepkant van die swembad.

Twee dae per week is daar swem- en duiklesse aan die diepkant van die swembad.

1. Julle is lede van ‘n lewensredderspan by ‘n baie populêre strandoord aan die Suidkus. Dit is Desembervakansie en julle verwag baie vakansiegangers uit die binneland. Julle gaan groot plakkate by die parkeerterrein, kafee en swemplek aanbring om vakansiegangers bewus te maak van gevare en veilige swemreëls. Hou onder andere die volgende in gedagte:

Daar is dikwels ‘n haaigevaar daardie tyd van die

jaar.

Baie vakansiegangers kan nie swem nie.

Daar is soms mense wat veral tydens die feesdae te veel drink en partytjies op die strand hou.

Die munisipaliteit het reeds groot borde met pyle aangebring om uit te wys waar die veilige swemplekke is.

1. Julle is lede van ‘n die bestuurspan by ‘n natuurreservaat in die binneland. Julle wil reëls t.o.v. veilige swemgewoontes aan die publiek op die kennisgewingborde en ook op die uitdeelbrosjures aanbring. Hou die volgende in gedagte:

Op die terrein is ‘n rivier met watervalle wat tussen kranse deurvloei.

Daar is ook ‘n vlei met moerasagtige gedeeltes . (Daar is ‘n trop seekoeie wat naby die watergate bly).

By die ruskamp is swembaddens vir volwassenes en kleuters.

Daar is ook ‘n groot aantal bedreigde voëlsoorte wat in die reservaat voorkom en dikwels naby die water nesmaak.

Assessering

LU 4

LIGGAAMLIKE **O**NTWIKKELING EN **B**EWEGING

Die leerder is in staat om begrip te toon vir en deel te neem aan aktiwiteite wat beweging en liggaamlike ontwikkeling bevorder.

Dit is duidelik wanneer die leerder:

4.1 ’n verskeidenheid teikenspeletjies ondersoek;

4.3 ’n verskeidenheid veld- en baanatletiektegnieke toon;

4.4 ritmiese bewegings en stappe met aandag aan liggaamshouding en -styl uitvoer;

4.5 kennis van veiligheidsmaatreëls in en naby water toon.

Memorandum

Die leerinhoud gee die leerders kans om spelenderwys belangrike konsepte van sportmangees, sportreëls, noukeurigheid en balans te bevorder. Dit is belangrik dat daar streng by die reëls van elke spel of aktiwiteit gehou word. Die

opvoeder se hantering van die reëls en dissipline sal bepaal hoeveel sukses met die onderrig aan die hand van die leerinhoud in hierdie module behaal word. Die speletjies bied die geleentheid om goeie spangees en esprit de corps in die graad op te bou. Die geleentheid word ook gegee om voor te berei vir die skool se atletiekbyeenkoms met oefening vir aflos, hekkies, verspring en driesprong.

Die belangrikheid van die veiligheidsmaatreëls rondom die swembad, by die see of by die beoefening van watersport kan nie genoeg beklemtoon word nie. Statistieke toon ‘n skokkend hoë mortaliteitsyfer by kinders tot 14 jaar rondom waterbronne.